العدد ٤٩٧ ٢٨ نوفمبر ١٩٦٤
حواء
الثمن ٥ قروش
فى هذا العدد
فى انتظار
الحادث السعيد
هديتان
البيت السعيد
ملحق فى ٣٢ صفحة
+
باترون

العدد ٤٩٧ ٢٨ نوفمبر ١٩٦٤
حواء
الثمن ٥ قروش
فى هذا العدد
فى انتظار
الحادث السعيد
هديتان
البيت السعيد
ملحق فى ٣٢ صفحة
+
باترون

لك أكثر من وجه

حاسبي ..
ان أقل انفعال يظهر على وجهك ، يؤثر في مظهرك ويغير صورتك تغيرا كاملا . وهذه هي « ثريا » الامبراطورة السابقة . التى اتجهت الى ميدان السينما ، تعبر عن ثلاث شخصيات . فى الصورة الاولى تبدو رقيقة كأزهار الربيع ، في الثانية تغيرت ملامحها - وبدت عليها القسوة الممزوجة بالجدية . في الثالثة بعد أن ارتدت النظارة وأصبحت لا تفترق عن أى سكرتيرة . هل رايت الى أى مدى يمكن أن تفيدك الانفعالات ؟ حاسبي اذن !




مؤسسة
دار
الهلال

رئيسة التحرير
**أمينة السعيد**

مدير التحرير
**ربيع غيث**

اسس « حواء » سنة ١٩٥٥ : اميل زيدان وشكرى زيدان

الادارة : القاهرة ١٦ ش محمد عز العرب ( المبتديان سابقا )
تليفون : ٢٠٦١٠ ( ١٠ خطوط ) المكاتبات : ص . ب العمومية

### بيان الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى « ٥٢ عددا » : في ج.ع.م « ٢٥٠ قرشا صاغا » - في السودان ٢٥٠ قرشا سودانيا - في سوريا ولبنان ٣٥ ليرة - في بلاد اتحاد البريد العربى ثلاثة جنيهات - في الامريكتين ١٢ دولارا - في سائر انحاء العالم اربعة جنيهات استرلينية . وقيمة الاشتراك تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال : في الجمهورية العربية المتحدة والسودان : بحوالة بريدية - في الخارج : بتحويل مصرفى على احد بنوك القاهرة .

### اسعار حواء

قطر والبحرين ٢٤ آنة - ليبيا : بنغازى ٨٠ مليما ، طرابلس ٩٠ مليما - الجزائر ١٢٠ فرنكا - المغرب ٩٠ فرنكا . .

**دار الهلال : اسسها جرجى زيدان سنة ١٨٩٢**


صورة الغلاف :

فستان انيق للحوامل . وهو من الصوف السادة . الاكمام قصيرة . الياقة صغيرة . الامام محلى بصفين من الازرار . الجيبان على الفستان

# مشاكل عاطفية

تجيب عليها

صوفي عبد الله

## الوسيلة التي يعمد اليها بعض الشبان ..

● أنا فتاة على اخلاق طيبة . كنت مثال الفتاة العاقلة ، ولكن بعد أن التقيت به وسيطر حبه على قلبي تغير كل شيء في ، واصبحت مجنونة بحبه ، كما بادلني بحبي حباً كبيراً . ومنذ أول لقاء تفاهمنا وأحاطني بعطفه ورحنا نعد العدة للمستقبل القريب معا . وسافر لامر ما ، وتعرفت على أهله بطريق الصدفة . وأحبوني حبا قويا دون أن يعرفوا ما بيني وبين ابنهم ، وتصادقت مع أخته. وحدث أنه مرض ، فكنت أزوره يوميا في المستشفى . وذات مرة أعطاني خطابا يعتذر لي فيه عن عدم استطاعته الزواج مني لظروف طارئة رغم حبه الشديد لي . وحاولت ان اعرف منه هذه الظروف ولكنه رفض أن يبوح بها لاحد . ومنذ هذا اليوم وأنا أعيش في عذاب مر . اراه ينتظرني حين عودتي من مدرستي . ويكلم ابنة عمه أمامي ويذهب لديهم كثيرا لاغاظتي . فاحس بنار تشتعل في قلبي . أعلم أنه يحبني، وجهي اليه كلمة فهو من قرائك .

س . ف . ع . اسكندرية

– حينما يريد شخص ما ان يتخلى عن الفتاة التي وعدها بالزواج ، يعمد الى الوسيلة الوحيدة التي يحس انها لن تجرح كبرياءها . وهذه الوسيلة هي التعلل بظروف طارئة ، او باسباب لايستطيع البوح بها ، وهو في الوقت نفسه يتمنى لها الحياة السعيدة مع شخص افضل منه ، لانه لا يستحقها، وكلام اخر كثير من هذا القبيل ليتخلص منها بلباقة ودون حرج وللاسف الشديد ، هناك نوع من الرجال يعاف الفتاة التي تدله في حبه وتخلص له كل الاخلاص ، ويجد لذة في التي تتدلل عليه وتحرمه الحب و « تلوعه » . الفتاة الاولى يهرب منها ، اما الثانية فيحاول بشتى الطرق الظفر بقلبها ، ولا مانع عنده من الركوع على ركبتيه امامها، بل والزواج منها اذا دعت حالة تدللها لذلك . ومثل هذا الرجل اذا اظهرت له الصدود والهجران، جرى خلفك . اما البكاء والنحيب والتذلل ، فامور تجعله يغازل ابنة عمه امامك ليزيد نار حبك اشتعالا ، ويتلذذ برؤيتك مقرحة العينين من كثرة السهاد والحزن على فراقه .. ثم هناك كلمة اريدان اهمس بها اليك : كيف تستبيحين لنفسك زيارته في المستشفى كل يوم والجلوس بجانبه الساعات الطوال ، ولا شيء يربطكما حتى ولا مجرد كلام جاد مع اهلك ؟ هل تعتقدين ان مجرد الحب كاف لكي يجعل لك كل الحقوق التي للخطيبة ؟ ثم من ادراك ان اهله راضون عن هذه الحرية المطلقة التي تخول لك زيارة ابنهم وقضاء الوقت معه دون حرج او خجل ؟ يافتاة : ان كل شيء يزيد عن حده ينقلب الى ضده ، ولا يغرنك ما يظهرونه نحوك من حب ، ولعل لهم اليد الاولى في تغيير قلب ابنهم من جهتك . نصيحتي الا تبتعدي وتحترمي نفسك فبئس الحب الذي يمرغ صاحبته في التراب.

## الأمل الضعيف

● بعد شهر من حبنا رأيت في يده خاتم الخطبة . وعرفت ان اهله خطبوا له فتاة كانوا على اتفاق مع أهلها . وقطعت علاقتي به . ولكنه اتصل بي تليفونيا وأخبرني انه سيترك الفتاة من اجلي ، لم الح على ان اقابله . وقبلت بعد الحاح منه شديد .. وما كدت اراه حتى تجدد حبي له وتعددت مقابلاتنا . انني أعبده وهو كذلك ، يقضي كل وقته معي ولا يطيق خطيبته . انه موظف حكومي وعلى جانب كبير من الاخلاق

ص . ا . ع . اسكندرية

– كان هناك احتمال كبير ان يترك الاخرى ، ويتزوجك اذا راى منك اصرارا على موقفك بعدم رؤيته الا اذا أصلح الوضع . اما وقد قابلته بدل المرة مرات ، ودست على كرامتك ارضاء لحبك ، فالامل ضعيف جداً في زواجه منك خصوصا انه لم يبر بوعده بعد كل هذه المقابلات ، وهذا يدل على تلاعبه بك . يافتاتي الضعيفة : عودي الى موقفك الاول حتى تتأكدي من صدق نيته ، والا فسيصل بك الحب الى عواقب لن ترضيها لنفسك

## كن صبورا ..

أنا شاب فى الثانية والعشرين من عمرى . يتيم الابوين . أحمل مؤهلا عاليا واعمل مضيفا جويا ،لى أخت تصغرنى . يبلغ مرتبى وما أتقاضاه من ريع أملاكى ٣٧٥ جنيها شهريا . تحابيت وابنة عمى وخطبتها وبعد ثلاثة أشهر عقدنا القران بناء على رغبة والدها . وحدث أن تغيبت عن زيارتهم مدة بسبب عملى ولما عدت محملا بالهدايا وجدتهم مزورين عنى بشكل أزعجنى ثم علمت أنهم غاضبون بسبب أقاويل أشاعتها اختى عن لسانى بين العائلة أساءت اليهم . وقاطعتنى خطيبتى . لقد انهارت صحتى وأصبحت حطاما . لقد صرح لى والدها بأنها ستتزوجنى ولكن بعد أن تنتهى من دراستها الجامعية لتضمن مستقبلها ! وقد التحقت بكلية الهندسة . هل أنتظرها أو هو يلعب بى ؟

**ش . الزمالك**

**● من خطابك الطويل جدا الذى لم استطع ان اجتزىء منه سوى هذه السطور . يخيل الى ان ما تناقلته اختك بين افراد العائلة صحيح الامر الذى جعل خطيبتك تصدم فى حبها وهى التى اسلمتك قلبها عن طيب خاطر . ومع ذلك ارى الا تحطم حياتك مهما كانت الاسباب . والايام كفيلة ان تنسيها ما حدث . كن صبورا واغرق نفسك فى العمل حتى تتضح لك الامور ...**

## الغرام بالتليفون

● تحاببنا عن طريق التليفون وتعاهدنا على الزواج عن طريق التليفون أيضا . فنحن نمكث ساعات نتطارح الغرام المتبف بالتليفون . وهو شاب فى الثانية والعشرين سيتم دراسته هذا العام ثم يسافر الى لندن لاتمام علومه . لقد رفضت كل من تقدم لى ولكنى سمعت انه على علاقة بأخريات . فلما عاتبته بالتليفون اقسم ببراءته . سيدتى .. كيف أتصرف وأنا أفضل الموت على الحياة بدونه ؟

**ش . م — الكويت**

**● شاب فى الثانية والعشرين لم يتم دراسته الثانوية بعد ، ومن فى مثل سنه تخرج من الجامعة ، تطارحينه الغرام بالتليفون ثم تقعين فريسة لقسمه الكاذب بالزواج فترفضين كل من يتقدم لك متمسكة بالاوهام . الا تدرين انه يلعب بك وانك تضيعين مستقبلك وتسيئين الى سمعتك ببلاهتك وحماقتك ؟ اعقل يا فتاة فهو شاب عابث لا يعرف منك ولا تعرفين منه الا الصوت والكلام المعسول . وسبحان من يعرف الحقيقة وراء كل هذا التناجى الذى مبعثه الحرمان ...**

# الصحة والجمال

للدكتور نادر سويلم

رئيس قسم جراحة التجميل وعلاج الحروق بمستشفى عين شمس

● انا فتاة فى الثالثة والعشرين ، اشكو من كبر الهانش والردفين ، وبخاصة من الخلف . فما العلاج ؟
ن.ع.ا - العتبة

- اتبعى "ريجيم" صحيا، لمحاولة نقص وزنك . ومارسى بعض التمرينات الرياضية التى يمكنك القيام بها وأنت مستلقية على الظهر . وسوف تصلين الى نتيجة مرضية .

● انا فتاة صغيرة السن ، اشكو من وجود تشقق فى احدى اصابعى ، الى جانب افرازه لقليل من الدم والصديد . واضطر فى كثير من الاحيان الى هرشه . وقد عالجته عند طبيب متخصص فى الامراض الجلدية منذ مدة ، وشفى تماما . لكنه عاد اخيرا الى حالته الاولى .. فهل من علاج آخر ؟
م.م.ا - السويس

- يحتاج علاج الامراض الجلدية الى مدة طويلة وعناية شديدة، حتى يتحقق الشفاء التام . أنصحك بالمداومة على العلاج الاول مرة ثانية ، وبعدم الاهمال فيه ، وبخاصة أنه أدى الى شفائك من قبل.

● انا فتاة فى العشرين ، اصبت بزكام حاد منذ عامين تقريبا ، وعرضت نفسى على اخصائى فى الانف، وقام باجراء عملية "بزل" . وقد تكرر اجراء هذه العملية بعد ذلك أكثر من ست عشرة مرة ، دون الوصول الى نتيجة حاسمة .. فما الحل ؟
ب.م - دسوق

- أغلب الظن أنك مصابة بالتهاب فى الجيوب الانفية . ومادامت حالتك مزمنة ، كما استنتجت من كلامك ، فالافضل أن تعهدى الى أحد الاخصائيين فى جراحة الانف ، باجراء عملية جراحية . وسوف تشفين تماما بعدها .

● انا فتاة فى الثانية والعشرين ، طول ١٦١ سم ووزنى ٦٣ كجم . اعانى من سمنة واضحة فى الردفين والبطن ، دون سائر اجزاء الجسم . امارس التمرينات الرياضية لعلاج هذه الحالة دون فائدة ، فما العمل ؟
س.م.ك - بورسعيد

- يبدو أن التمرينات الرياضية لا تثمر فى علاجك . وهذا دليل على أن السمنة فى هذه المناطق طبيعية يمكنك علاجها بعملية جراحية

# صغير في الحجم، فائق في القدرة

هنالك عدة اجهزة راديو اصغر بكثير من هذين الجهازين ترانزستور - ولكن الحجم ليس بكل شيء. فلقد توصل مهندسو سوني بعد جهود وابحاث واسعة الى تخفيض حجم هذين الجهازين مع الاحتفاظ باعلى درجات القدرة. في الموديل TR - 1815، يوجد خطوط منفصلة ومحوّل للمحطات يجعل التقاط الصوت انقى بكثير من اي موديل آخر. ومع ذلك فهو بحجم الجيب ويعمل فقط على ثلاث بطاريات صغيرة. اما موديل TR-1820 فهو مزوّد باتين خارجي لالتقاط المحطات الخارجية بدقة متناهية. والدليل على ذلك ان بامكانكم اقتناء راديو ترانزستور بحجم صغير وقدرة بارزة فقط عندما يكون من انتاج سوني.

سوني
ان الفرق يتميز عن الاجابات
SONY®

I-2132

تقرأ :

- جان بول سارتر : باتريس لومومبا
- محمود تيمور : ذكريات عن المسرح المصرى
- وثائق بخط محمد فريد تنشر لاول مرة
- الروح والصورة
- محمود أمين العالم : « ثلاثية » نجيب محفوظ
- د . رسلان عبد الغنى : الاشتراكية الاندونيسية
- د . جمال حمدان : فلسطين والوحدة
- قصة محمد عبد الحليم عبد الله : حلم ليلة
- عبد الرحمن صدقى : حلاق اشبيليه ومزين بغداد
- ابراهيم عامر : عمال الزراعة فى مصر
- دائرة المعارف : اصل التقويم الميلادى
- صوفى عبد الله - مسرحية جراهام جرين : الزوج المتساهل
- د . راشد البراوى : اقتصاديات العراق
- عبد القادر التلمسانى : الفيلم السوفيتى
- أفكارهم وأخبارهم
- بدر الدين أبو غازى : رينوار .. وبهجة الحياة
- كامل زهيرى - كتاب الشهر :
  المتعة والاعتدال - تاليف ايثيل مانين
- ضحكات العالم
- صالح جودت : عاصمة القمار فى العالم
- الموضة : وداعا للبساطة
- المكتبة العربية
- المكتبة الافرنجية
- عزيزى القارىء

يرد عليها : احمد المعداوى المحامى

### هل اثبت ان الطلاق صورى؟

تخرجت في الجامعة وتوظفت . وتزوجت . والدى ميسور الحال، ولكنه يصر على ان ادفع له مبلغا كل شهر بصفة ثابتة . وعندما رفضت، اتفق مع والدتي على ان يطلقها صوريا لترفع ضدي دعوى نفقة. فهل يجوز لي ان اثبت ان هذا الطلاق صورى ؟ وما السبيل الى ذلك ؟ وهل يجوز رفع الدعوى ضدي وحدي ، علما بان لي اربع اخوات موظفات ؟ وهل يجوز ان اطلب الى القاضي ان يلزم والدتي بالاقامة معي على ان اتعهد بالانفاق عليها ؟

ا . ا . ا — القاهرة

● اذا كان الثابت رسميا ان والدتك مطلقة من والدك، فانه لا سبيل الى الطعن على طلاقها بالصورية ،لاتفاق الفقهاء على ان الطلاق هزله جد . اما من حيث النفقة ، فلست وحدك الملزم بها ، وانما يشاركك فيها جميع الاخوة القادرين . فان كانت الدعوى مرفوعة عليك وحدك ، فيجب ان تنبه المحكمة الى ذلك ليكون الحكم عليك بمقدار ما يخصك من نفقتها . اما مسالة الاقامة ، فليس في القانون مايلزم والدتك بالاقامة معك ، فان النصوص الفقهية قد اجمعت على أنه اذا بلغت الانثى ، واجتمع لها عقل وعفة ، اقامت حيثما شاءت .

### هل اعود الى عصمته ؟

طلقني زوجي ثلاثا غيابيا . ووصلتني ورقة بذلك . ثم اراد ان يردني ولكني رفضت . قائلا بأنه طلق مرة واحدة ، ولكن المأذون هو الذى اخطأ في القسيمة .. فهل يجوز شرعا ان ارجع الى عصمته ؟

الحائرة ع.ح —

● من حق زوجك ان يراجعك في مدى ستين يوما بعد الطلاق الرجعي . ويكون الطلاق رجعيا ولو كان موصوفا بأنه ثلاث ، وذلك نزولا على ما تقضي به المادة الثالثة من القانون رقم ٢٥ لسنة ١٩٢٩ بأن « الطلاق المقترن بعدد لفظا او اشارة لا يقع الا واحدة » ، فلا تثريب على زوجك فيما فعله ولا اثم عليك اذا عدت الى عصمته . م.

# مع أسرة حواء

تقول القارئة «**ماجدة حسين**» : «ان أحسن ما في عدد الشابات أنه قدم كل مايهم المرأة في سن الشباب ، دون أن يركز على سن معينة بالذات • وبذلك استطاع أن يرضى اكبر مجموعة من القارئات ، وان يحقق الفائدة لكل قارئة » • أما القارئة « **رجاء عبد العزيز** » ، فهي معجبة بصورة الغلاف ، وترى أن « هذا الفستان تتجمع فيه كل أسباب الذوق والاناقة والبساطة • وهو مناسب جدا لطالبة الجامعة والفتاة العاملة » •

وتعلق القارئة « **نعيمة أمين** » على موضوع « كيف تكسبين مناقشاتك مع والديك ؟ » الذى قدمه الزميل « **ماهر قنديل** » ، فتقول : «والجديد في هذا الموضوع انه قدم نموذجا عمليا لما يجب أن تكون عليه المناقشة، والاخطاء التي تقع فيها الفتاة دون أن تشعر•وهي من خلال هذا النموذج تستطيع أن تعيد النظر في موقفها ، وأن تزن كل كلمة قبل أن تنطق بها » •

***

ورسالة بتوقيع « **الفتاة الجديدة** » تقول فيها : « اعجبتني صورة الفتاة الجديدة في ايطاليا ، فقد أثبتت أنها اعمق واضج من بنت جيل الحرب • وهي اذا اعترفت بأنها لم تنضج بعد ، فهذا يعني أنها تعرف كيف تعيش عمرها • ولاتسبق الاعوام فتتردى في تجارب أكبر من خبرتها • أعتقد أن الفتاة الجديدة في بلادنا تدرك هذه المعاني جيدا ، وهذا ما يدفع الى الامل والتفاؤل » •

***

« موضوع « **صديقتي هي عقل الذى افكر به** » ،أسلوب جديد في معالجة مشاكل الفتيات • وهو الاسلوب الذى يؤدى الى الاقتناع الكامل • في رأيي أن الاباء يجب عليهم أن يسلكوا هذه الطريقة في تربية البنت لتلتقي وجهات النظر • وتختفي الخلافات ، وتكون الطمأنينة كاملة بلا مخاوف » •• كانت هذه هي رسالة القارئة « **شوقية خليل** » •••

***

وتطالب القارئة « **عزة صادق** » بأن نكثر من الموديلات التي تصلح لاكثر من استعمال • وتقول : « اننا نحارب الاسراف، ولذلك يجب أن نفكر في الاناقة بعقولنا • وأن نعرف كيف نجعل من الفستان الواحد عدة فساتين تصلح لمناسبات مختلفة • باسم القارئات ، أطالبكم بأن تستمروا في تقديم هذا اللون، فهو جديد ومفيد » •

# صورة من المدرسة الثانوية

بقلم الدكتورة سمية فهمى

الآنسة س.ص. فتاة في السادسة عشرة من عمرها ؛ في الصف الثاني من المدرسة الثانوية. كانت مجتهدة .وهي في المرحلة الاعدادية ؛ بل كانت الاولى دائماعلى فصلها . ولما انتقلت الى المدرسة الثانوية ، استقبلتها التلميذات بعبارات : « يا بختك على كثرة المذاكرة !! يا شيخة انتظرى حتى الشهر السابق للامتحان ! » وسمعت س.ص. هذا الكلام ، وطبقته على نفسها، فلم تستذكر شيئا ، فانخفض مستواها الدراسي ، مما ازعجها. وهي الان تريد ان تعود الى سابق عهدها بالاجتهاد والتفوق ، ولكنها تجد كثرة كلام التلميذات عقبة في سبيلها .

المسألة يا عزيزتي س.ص. ذات شقين : الشق الاول هو ان تفهمي سلوكك على حقيقته . فأنت تأخذين الافكار والمعتقدات التي ينسجها لك من يحيطون بك من الزميلات، ولا تلتزمين المنطق والواقع . هذه هي عملية الامتصاص التي يمكن ملاحظتها في جميع الناس ولا سيما في الاطفال والشباب . فنحن نمتص من غيرنا آراءهم واتجاهاتهم بطريقة اوتوماتيكية وبدون تفكير . وهناك وسيلة عقلية أخرى تعمل جنبا الى جنب مع الامتصاص ، وهي التقمص ، اعني أن نقلد اوتوماتيكيا تصرفات شخص ما وسلوكه ونتشبه به تماما . ومن الطبيعي ان تقلدي اولئك الذين يحيطون بك . وهذا يحدث مع كل واحد منا . نحن نتقمص شخصية من تربطنا بهم عواطف قوية . فالتلميذة تتقمص شخصية مدرستها التي تحبها . وانت تأخذين عن زميلاتك اساليبهم واتجاهاتهم ، لان ذلك يجعلك مشابهة لهم ، وموضع الرضى منهم، وانت بحاجة في مثل سنك الى ان تنتمي الى جماعة أو «شلة» من الفتيات

أما الشق الثاني من مسألتك فهو : كيف تعدلين سلوكك هذا ؟

الواقع يا عزيزتي س.ص. انك اتخذت فعلا الخطوة الاولى في سبيل هذا التعديل . فلقد فطنت بضميرك الى أن اهمالك لدروسك يتعارض مع آمالك ومثلك العليا ، واعربت عن ذلك في خطابك . بقي عليك أن تستخدمي تفكيرك المنطقي الواقعي ، وتسلطي ضوءه الى عدة أمور منها :

● **اختيار الصديقات :**

طبعا انت بحاجة الى صديقات من زميلاتك . ولكن هل الزميلة التي تثبط همة زميلتها تعتبر صديقة؟

ان الصديقة تحب الخير لصديقتها ، فاختاري صديقات يشاركنك مثلك العليا .

● **وضحي لنفسك اهدافك في الحياة ؟**

هل ترغبين في أن تكوني فتاة مثقفة ، تنمي مواهبها ، وتخدم وطنها ؟ اذا كان هذا من آمالك فسوف تشعرين بالارتياح عندما تستذكرين ، وسيساعدك الشعور بالارتياح على أن تنتجي انتاجا متقنا ، وأن تقومي بعمل له قيمة . ويزداد شعورك بالارتياح كلما زاد تقدير الغير لما تقومين به من اعمال .

● حاولي أن تقومي بعمل شيء جديد غير عملك المدرسي من آن لآخر . حاولي أن تنعشي نفسك بعض الوقت باللعب والنشاط الابتكاري الحر . فالهواية ليست مجرد ملء وقت الفراغ ، وانما هي دعامة هامة لشخصيتك .

● لاتيأسي اذا اعتراك بعض الفتور أو التكاسل في هذه المرحلة من حياتك . فلا تنسي أن جسمك ينمو ، وعقلك يزدهر ، وشخصيتك تتكامل . وكل هذا يستنفد طاقة كبيرة منك . فتعلمي الاستجمام !

**سمية احمد فهمى**
أستاذة علم النفس
بجامعة عين شمس

## • لهب وامواج :

**بقلم شريفـــة فتحى**

مع الحرية تزكو المواهب ، وتتفتح البراعم ، ويتعطر الجو بأنفاس الحياة .. وفى مجتمعنا الجديد تسير المرأة مع الرجل فى طريق واحد ، نحو هدف واحد .. لا قيود ، ولا اغلال .. وهكذا انطلقت الأناشيد المحبوسة وعبرت عن نفسها العواطف الصامتة ، وظهرت دواوين من الشعر الرقيق العذب ، تصور أعماق المرأة ، وتكشف عما يضطرب فى قلبها ، وما يجيش فى وجدانها .. وديوان « لهب وامواج » هو صورة صادقة لما بلغته المرأة الشاعرة عندنا من براعة التصوير ، ونعومة الاداء ، انها قافلة الشعر تسير ومن امامها تهزج شاعرات رقيقات .. من بينهن ، شريفة فتحى

**الثمن ١٠ قروش** **الناشر : مطبعة مصر**

## • لكى تكونى رشيقة :

**جميـــل حنـــا وسيم**

الرشاقة سبب رئيسى من أسباب جمالك .. ولذلك كانت حريصة دائما على أن تكونى رشيقة ، خفيفة الحركة ، ولكن ظروف الحياة تضع على حركتك قيودا كثيرة. تقف عقبة فى سبيل رشاقتك .. ما الحل اذن ؟ .. الرياضة !

وهذا الكتاب الصغير يقدم اليك نماذج كثيرة لما تحتاجين اليه .. ففيه تمرينات للرجلين والصدر والوسط والكتفين والظهر ، وقد خصص بابا للفتيات فى الحلقة الثانية من العمر ، كما خصص بابا آخر للقوام .. وفى باب «بيننا وبين القارئات» تناول مشاكل الصحة والجمال .

**الناشر : مكتبة الانجلو المصرية**

## • عجائب الارض والسماء :

**للدكتور محمد جمال الدين الفندى**

فى هذا الكتاب من « سلسلة اقرأ » يتحدث المؤلف من بعض عجائب الكون ، فيعقد فصلا لما رآه « الاقدمون » ثم ينتقل الى حديث من غلاف الارض الجوى .. ثم تتتابع فصول الكتاب : يوجد فى الهواء ماء .. العواصف .. هل نحن مقبلون على جو استوائى عام ؟ .. المحيط الذى يفيض منه النيل .. أسباب ارتفاع الرطوبة خلال الصيف وتأثيراتها ، جبهة التجمع المدارية .. الجو وتقل الافئدة .. الارصاد الجوية الزراعية .. المطر الصناعى .. السراب .. من عجائب الفضاء القريب .. أسفار الفضاء .. الوصول الى القمر ..

**الثمن ٥ قروش** **الناشر : دار المعارف بمصر**

# الحادث السعيد

- الولادة بلا ألم
- تمرينات
- جمالك
- أزياء جميلة
- كيف تستفيدين بفساتينك بعد الحمل؟

فستان للحوامل من الصوف يتميز بالجمال والبساطة وهو بقصة مستقيمة، وياقة مقلوبة، وأساور من قماش البيكه الأبيض ...

«عفاف» الزوجة التي اقدمت على التجربة الجديدة ، وهي تمارس بعض التمرينات الرياضية بمساعدة زوجها ...

## حواء تعيش أول تجربة في بلادنا

# الولادة بلا ألم

نجاح التجربة واضح على كل الوجوه : الام والاب والدكاترة : « عبد السلام وفا » و « فوزية حافظ » و « عباس حافظ » ...

**ماذا يكون شعورك عندما يقول لك انسان .. أى انسان : ان عملية الوضع يمكن أن تتم بدون ألم ؟ قطعا لن تصدقى . وهذا ما حدث ، فعندما سمعت هذا الخبر لم أحفل به .. لاننى لم اتصور انه من الممكن أن تتم الولادة بدون ألم .**

**ولكن الامل الذى يداعب قلب الانسان دائما ، دفعنى الى محاولة البحث عن الحقيقة . وكانت الحقيقة تعيش على صورة تجربة جديدة .**

**وبطلا التجربة الجديدة ، زوجان شابان .. الزوجة اسمها «عفاف» فى الثالثة والعشرين . موظفة بالادارة العامة للتعبئة والاحصاء ، والزوج اسمه « محمد عبد الخالق » موظف بكلية طب الاسنان ، وقد تطوعا لتسجيل تجربة الولادة بدون ألم .**

### التجربة الماضية

والزوجة لها تجربة قاسية فى ولادة سابقة . فقد عاشت فى جحيم الالم اكثر من ثمانى ساعات .

وانتهت المعركة بفقد الوليد الجديد .

ويقول الزوج : لقد رأيت زوجتى وهى تقاسى فى التجربة السابقة . وقررت ألا تكرر هذه التجربة مرة اخرى . لقد ظلت تعانى طويلا قبل أن تتخلص من كل آلامها . ومن غير المعقول أن أعرضها لتجربة قاسية جديدة .

ورغم الحيطة والحذر ، فقد وقع ماكنا نخشاه ، وحملت « عفاف » مرة ثانية . وأصبحت مشكلتنا هى : كيف نتخلص من أزمة التجربة الجديدة ؟

وجاءنا الامل من حيث لانتوقع ، لقد سمعت عن تجارب الولادة بدون ألم ، التى يقوم بها بعض الاخصائيين ، وقررنا أن تتقدم « عفاف » لتمارس هذه التجربة . وكان أول شىء حققته فى هذه التجربة ، وشعرنا به جميعا ، أنها استطاعت ان تتغلب على أعراض الوحم التى تظهر فى شهور الحمل الاولى .

وتعلق « عفاف » على ذلك ، فتقول : لقد كان تغلبى على متاعب الوحم هو أول ركيزة للاستقرار والطمأنينة . وأصبحت على يقين من جدوى التجربة .

### الألم أكذوبة كبرى

وكان طبيعيا بعد ذلك أن أذهب مع الزوجين السعيدين للقاء القائمين على التجربة .. انهما الدكتورة « فوزية حافظ » والدكتور « عباس حافظ » اخصائيا العلاج النفسى . وقد سألتهما عن أبعاد الولادة ، وكيف تصبح بدون ألم ؟ فكان جوابهما :

– ان الالم فى حالة الولادة الطبيعية أكذوبة كبرى . وقد ساعد على نمو هذه الاكذوبة ، نوع الحياة الحديثة التى حرمت المرأة من الحركة والرياضة الطبيعيتين ، وهما اللتان تتيحان لها فرصة الوضع بدون ألم ، تماما كما يحدث بالنسبة للمرأة الريفية التى تضع فى البيت أو الحقل ، فى يسر وسهولة ، بلا غرفة عمليات أو صرخات هستيرية أو حركات عنيفة . والواقع أن هذه الاشياء هى التى تعطل عملية الوضع .

ومن ناحية أخرى ، فان الام الوضع لها جذور نفسية ، ترجع الى رغبة المرأة فى اختبار عواطف زوجها ، ومعرفة مدى حبه لها ، ولهفته عليها ، واهتمامه بأمرها .

وهكذا انتهى الحال الى قبول مسألة آلام الوضع على أنها قضية مسلم بها ، وأنها ضرورة من ضرورات الولادة . وبالفعل استقرت هذه المعانى فى أذهان الجنسين . واتخذت صورة الحقيقة الثابتة .

فاذا دخلت الام مستشفى الولادة وفى أعماقها كل هذه المعانى ، فلا بد أن تشعر بالخوف والقلق والاضطراب . ويزيد من حالتها سوءا ، جهلها بتفاصيل عملية الوضع وطبيعة الاجهزة التى تقوم بهذه العملية .

### متى بدأت المحاولات ؟

وقد بدأت هذه الاعتبارات تتردد فى أذهان الاخصائيين فى أمراض النساء والولادة وفى العلاج النفسى ، بعد الحرب العالمية الاولى . وبذلت أكثر من محاولة فى هذا المجال . وانصب اهتمام المختصين فى غرب أوربا على اللياقة البدنية للحامل . وقد ابتدعوا لذلك تدريبات وتمرينات بدنية ، تطورت فيما بعد على مراحل . أما فى الجانب النفسى . فقد اعتمدوا على التنويم المغناطيسى . ثم بدأت محاولات التطور بعد ذلك ،

حتى توصلوا الى استخدام العقاقير الطاردة والالات الشافطة والتخدير النسبي . واستطاعوا ان يتوصلوا الى نتائج باهرة ، بحيث تقدم المرأة على عملية الوضع وهي مدربة بدنيا ونفسيا عليها ، فلا تشعر بأى الم .

اما في روسيا ، فان الامر يختلف الى حد ما . فقد استقر الاخصائيون هناك على نظام موحد منذ عام ١٩٣٠ ، وقد طبق هذا النظام في الجمهوريات السوفيتية منذ ذلك التاريخ حتى الآن .

وهذا النظام يقتضي ربط جميع العناصر المؤدية الى آلام الوضع ، ومواجهتها في مجموعة واحدة متكاملة من الاجراءات . وتبدأ المواجهة منذ الشهر السابع ، حيث تتردد الحامل على المركز الصحي للولادة ست مرات ، تجهز فيها طبقا لاجراءات عامة معدلة لعملية الوضع ، بحيث يتم الوضع بدون الم . وهذه الاجراءات تقوم على الاسس التالية :

– التغلب على الخوف الناجم من الجهل بحقيقة عملية الوضع . ويتم ذلك عن طريق التعريف بأصول التشريح ووظائف الاعضاء فيما يختص بعمليتي الحمل والوضع . ويراعى في هذه الدروس أن تكون مبسطة وواضحة .

– التغلب على الالام الناتجة من الضعف او العجز البدني ، ويكون ذلك عن طريق تقديم مجموعة من التمرينات الرياضية ، تمارسها الحامل بانتظام ، بحيث ينتهي الامر باكتساب المرونة واللياقة البدنية اللذين يتيحان لها الوضع بدون الم .

– التغلب على الالام النفسية . وذلك عن طريق حل مشاكلهن ، وبمعاونتهن على التغلب على أسباب هذه المتاعب ، واعدادهن نفسيا للتغلب على الام الوضع .

– اعدادهن لبذل مجهود بدني بطريقة صحيحة ، يساعد المشرفين على عملية الوضع على أن يقوموا بها في هدوء وتعاون تامين .

## التجربة عندنا

اما التجربة في بلادنا ، فقد بدأت على يدى : الدكتورة فوزية والدكتور عباس . لقد درسا الاسس المختلفة ، ثم بدآ في تطبيقها عمليا . واستطاعا أن يجريا أكثر من ثلاث تجارب كللت بالنجاح ، وان كان ذلك بدرجات متفاوتة .

وبعد ذلك ، عرضنا الامر على الدكتور « عبد السلام وفا » مدير مستشفى العائلات بغمرة ورئيس قسم امراض النساء بمستشفى القبة ، والدكتور « مظهر عاشور » أخصائي أمراض النساء والولادة . وقد أمدهما الدكتور وفا بعدة مراجع طبية ونفسية في هذا الميدان . وبعد ذلك عقدوا عدة جلسات متتالية ، استمرت مدة ثمانية أشهر . وانتهوا فيها الى اقرار نظام يناسب ظروفنا . وهذا النظام هو الذى يطبق على التجربة الرابعة ، أو بمعنى آخر ، أول تجربة تقوم على دراسات أصيلة وعميقة يلتقي فيها الطب بالعلاج النفسي . وكانت « عفاف » هي بطلة هذه التجربة التي رأى أن تبدأ منذ الشهور الاولى ، حتى تتاح لها كل امكانيات النجاح ، وحتى يمكن الوقوف على كل جديد في هذا الميدان .

وقد تجاوبت « عفاف » مع مراحل النظام الجديد . واستطاعت أن تجتاز أكثر من اختبار للتغلب على الام الوضع .

## برنامج التدريب

وقد وضع النظام الجديد ، بحيث يبدأ التدريب من الشهر السادس للحمل ، فتخضع الحامل للاشراف الطبي والنفسي . ويقوم بالاشراف عليها أخصائي يتتبع الاوضاع الطبيعية للحمل ، ويتولى حمايتها من الامراض التي قد تنشأ في فترة الحمل . أما الجانب النفسي فيتولاه الاخصائي أو الاخصائية ، حيث يتم

فستان للحوامل من الصوف التويد من لونين قرمزي وبرتقال . وهو بدون أكمام ، وبقصة « الامبير » ، وبديكولتيه واسع بعض الشيء .

بتدريبها مدة ساعة كل يوم .

وقد سألت الدكتورة « فوزية » عن خطوات التدريب . فقالت :

– لا بد أن تلم الحامل بطبيعة وظائف الاعضاء التي تشترك في عملية الوضع . ونحن نشرح لها الاجهزة الخاصة بالحمل والولادة بالصور التوضيحية بحيث تفهم طبيعة الالم ومصادره . ان الجهل بهذه الامور ، هو الذى يؤدى الى الخوف . وهذا بالتالي يؤدى الى انقباض العضلات التي يجب ان تكون مسترخية اثناء عملية الوضع .

كذلك فاننا ندربها على عملية التنفس العميق . والمقصود بذلك أن تتعلم كيف تستوعب أكبر كمية من الاوكسجين . فهذا يفيد أثناء عملية الوضع . وتتركز صعوبة هذا التدريب في أنها يجب أن تحتفظ في نفس الوقت بسرعة التنفس العادية ، وهي تتراوح بين ١٦ – ١٨ نفسا في الدقيقة ، دون تتابع في النفس .

وهناك أيضا تمرينات رياضية خاصة ، يقصد بها تنشيط المفصل الموجود أسفل الحوض ، والعضلات المتصلة بعضلات البطن والفخذين .

وهناك كذلك تمرينات أخرى لتعلم منها كيف تضغط على مراكز الاعصاب في الفخذين والحوض ، بحيث اذا شعرت بالالم ، أمكنها أن تتخلص منه بسهولة عن طريق الضغط على هذه المراكز بطريقة معينة .

ويأتي بعد ذلك أهم التمرينات : وهو كيفية التنسيق بين جهودها وبين مطالب المشرف على عملية الولادة . ان الطبيب يطلب دائما من الحامل أن تقوم بحركات معينة أثناء الوضع ، كأن تفرد ساقيها ، أو تقوم بحركات دائرية للبطن من أجل تسهيل عملية الوضع . وهي تتدرب على هذه الحركات بمنتهى الدقة حتى لا تؤدى الى نتيجة عكسية .

والى جانب ذلك ، تساعد التدريبات النفسية على تقبل الحامل لفكرة الوضع بدون ألم ، ما دامت قد استطاعت أن تلين عضلاتها بالتمرينات الرياضية ، وما دامت على علم تام بالارشادات التي يجب أن تتبعها أثناء الوضع .

**وبعد . لقد تغيرت الصورة في عيني بعد ان شاهدت التجربة بعين الواقع .. وبعد ان اكد لي كبار الاطباء والاخصائيين النفسيين ، ان نجاح التجربة مضمون الى حد بعيد . وان هذه الفكرة يجب ان تعمم على نطاق واسع .. بعد ذلك ، لا أملك الا ان ابتسم « واهنىء نفسي ، واهنىء كل ام في بلادنا ، انها يمكن ان تهدى البشرية حياة جديدة بلا الم .**

**سهير الكيال**

**حينما تكونين في انتظار الحادث السعيد ، يجب ان تضاعفي الاهتمام بجمالك ورشاقة قوامك . ففي هذه الفترة تتعرض بشرتك وجسمك لتغيرات. واليك اهم وسائل هذا الاهتمام ..**

# جميلة ورشيقة فى فترة الحمل

## ● قوامك :

من الطبيعى أن يتغير شكل قوامك فى هذه الفترة ، نتيجة للزيادة الطارئة فى وزنك .. وهذه الزيادة تكون طبيعية اذا لم تصل الى حد السمنة .. فالسمنة تضرك أثناء الحمل لذلك حاولى بقدر الامكان أن تتجنبيها .. أقلى من الحلوى والمواد الدهنية قدر استطاعتك . واحرصى على تناول الاغذية التى تحتوى على فيتامينات كثيرة .. ومنها اللحم والدواجن واللبن والبيض والسمك والفواكه والخضراوات. وتذكرى ان الطعام الذى يحتوى على كميات معقولة من العناصر الغذائية الضرورية يفيد الاسنان بوجه خاص فائدة كبيرة . لكن يجب أن تترددى على طبيب الاسنان أثناء فترة الحمل مرتين على الاقل . واذا كنت متعودة على تناول بعض الاطعمة الخفيفة بين الوجبات فاحرصى بان تكون هذه الاطعمة مفيدة حقا كالفاكهة أو الخضراوات ، وابتعدى عن النشويات والدهنيات .

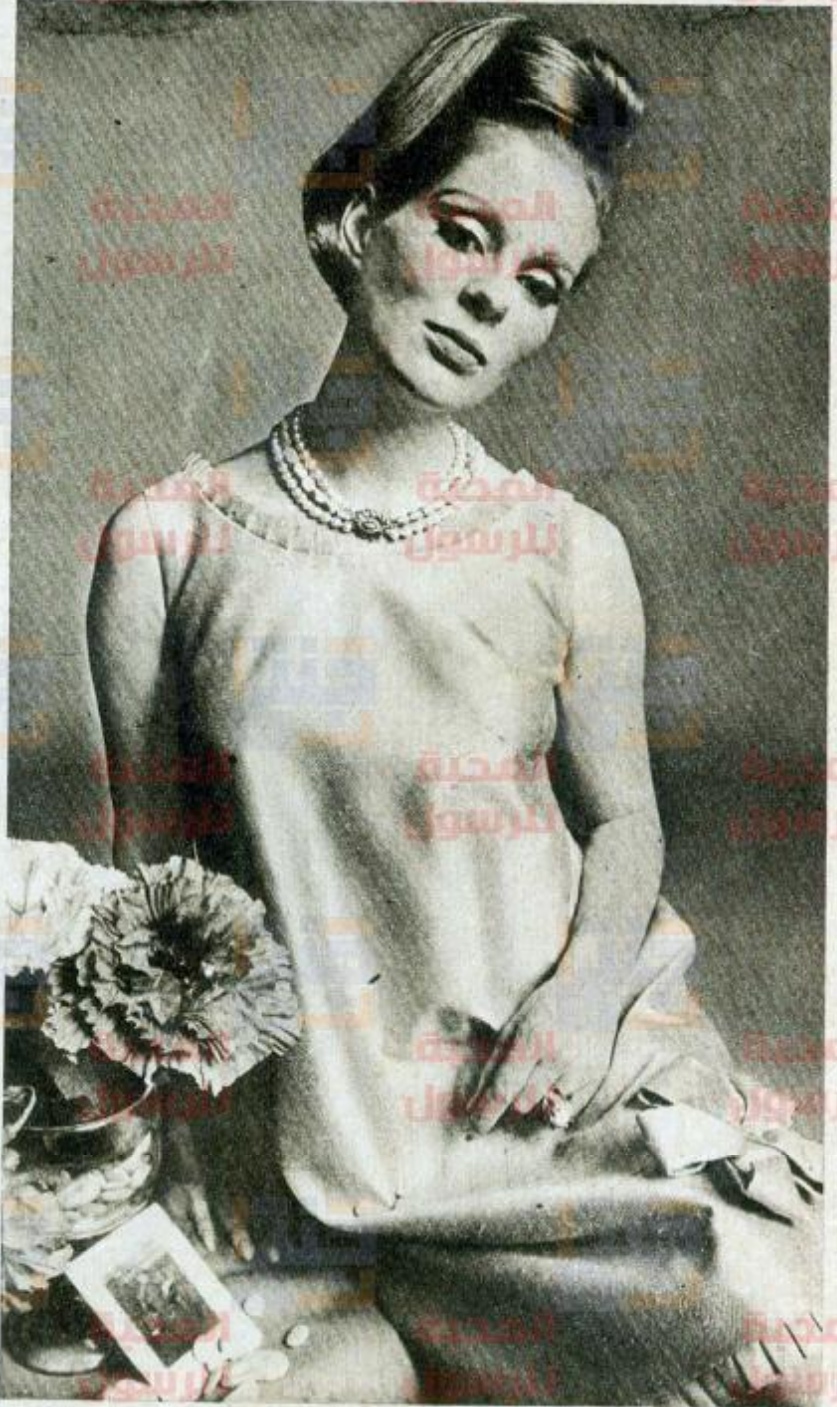
وقد تظهر بعض العلامات على الصدر والبطن أثناء الحمل ، نتيجة لتغير الجلد . وهذه ظاهرة طبيعية فى هذه الفترة ، ولكن اذا لاحظت شدة احمرار هذه العلامات ، مع الرغبة فى حكها ، فضعى عليها طبقة من سائل خاص لبشرة الجسم ، ويفضل نوع يحتوى على بعض الدهون

## ● بشرتك :

وضعى فى اعتبارك أن زيادة افراز الهرمونات فى هذه الفترة ، غالبا ما يؤدى الى زيادة عمل الغدد الدهنية فى الجسم . وتكون النتيجة أن تتحول بشرتك الى بشرة دهنية بشكل واضح ، حتى ولو كانت جافة فى الاصل . ويمكنك أن تعالجى هذا العيب بغسل وجهك عدة مرات كل يوم ، وباستعمال السوائل فى أساس الماكياج بدلا من الكريمات . ولكن لاتخشى هذه الحالة ، فسوف تختفى بالتدريج ، لان الغدد وكذلك البشرة سوف تعود كل منهما الى حالتها الطبيعية بعد الولادة مباشرة.

ومن الاشياء التى تفيد فى علاج دهون البشرة أيضا استعمال سائل قابض لقفل المسام الموجودة فى البشرة . واذا ظهرت بعض البقع الحمراء على وجهك ، فمرى عليها بقطعة من القطن مبللة بالكحول ، أو استعملى الماكياج الطبى الذى يساعد على اخفائها .

## ● ماكياجك :

وقد تلاحظين فى هذه الفترة أن مواد التجميل التى تعودت على استعمالها لم تعد تلائمك .. وهذا يرجع فى الغالب الى التغير الذى يحدث

فستان للحوامل من الصوف الخفيف لبعد الظهر ، بكورنيش على الديكولتيه والذيل . تثبت على جانب منه وردة من نفس القماش ...

وانت حامل..

# لا تنسى الرياضة

الرياضة مطلوبة فى فترة الحمل . انها من افضل الوسائل لتخفيف الام الوضع . فهى تكسب الجسم مرونة ولياقة . فتتم عملية الوضع فى يسر وسهولة . اليك بعض التمرينات الرياضية التى تفيدك وانت تستعدين لاستقبال المولود السعيد ...

● اتكئى بقوة على القدمين مع رفع احداهما ، وذلك اثناء جمعك لتراب الكنس فى الجاروف ...

## أوضاع سليمة فى فترة الحمل..

● تجنبى تقوس ظهرك اثناء تلميع الاثاث .. اركعى على احدى ركبتيك ، مع ثنى الاخرى ...

● قد يتعبك شغل التريكو فى هذه الفترة ، ولكن هذا الوضع يجنب جسمك كل تعب ...

فى لون البشرة وكيمياء الجسم . لذلك يمكنك ان تستعملى أساس ماكياج من لون يدخل فيه البيج بدرجة كبيرة . أو يمكنك استعمال اللون الوردى اذا ما ظهرت علامات **الارهاق** على وجهك .

أما بالنسبة لاحمر الشفاه فاستعملى دائما اللون الوردى . أما اذا كان الماكياج العادى تسبب عنه حساسية فى بشرة وجهك فاستعملى أنواعا اخرى تلائمك ولا تؤدى الى اصابتك بهذه الحساسية .

### ● شعرك

وكما يحدث للبشرة نتيجة لزيادة عمل الغدد فى الجسم ، فان الشعر تطرأ عليه بعض التغيرات أيضا . لذلك اعتنى بغسل شعرك عدة مرات باستعمال الشامبو المناسب . وكذلك قصه بحيث يكون قصيرا ، حتى يسهل عليك اعطاؤه التسريحة الملائمة .

أما اذا كان شعرك طويلا ولا ترغبين فى قصه ، فارفعيه الى أعلى الرأس على هيئة شينيون . وهذه التسريحة تبدو منتظمة وجميلة ، وارتفاعها يناسب قوامك وبخاصة اذا كان قد طرأ عليه تغير كبير .

وتذكرى أن البيرمانت لايثبت فى الشعر فى فترة الحمل ، لذلك لاتقومى بعمله . وقد تلاحظين أن شعرك زادت كثافته عن ذى قبل . وهذا يرجع الى افراز هرمونات الانثى بكثرة فى هذه الفترة . أما بعد الولادة بثلاثة أشهر فسوف تلاحظين تساقط شعرك . وهذا يرجع غالبا الى نقص هذه الهرمونات التى ذكرناها . وحتى اذا حدث تساقط لشعرك بكثرة بعد الولادة . فلا تنزعجى . فسوف يعود الشعر الى حالته الطبيعية فى خلال شهرين أو ثلاثة بعد الولادة على أكثر تقدير .

### ● ساقاك :

ويجب أن توجهى عناية خاصة الى ساقيك وقدميك بالذات خلال فترة الحمل . لان هذه الاجزاء تتحمل الزيادة الطارئة فى الوزن ، والتغيير الذى يحدث فى دورة الدم . وقد تصاب الساقان ببعض الامراض كمرض الدوالى مثلا . وفى هذه الحالة يجب عرض نفسك على طبيب اخصائى فور ظهور الاصابة بالمرض .

ولكى تمنعى الضغط على قدميك حاولى النوم على السرير عدة مرات فى اليوم الواحد . ولاحظى أثناء النوم أن يكون مستوى الرأس اقل ارتفاعا من مستوى بقية الجسم . وفى نفس الوقت أسندى الركبتين على بعض الوسائد . اذا أردت الشعور بمزيد من الراحة .

ولاحظى أن الاظافر تكون عرضة للتكسر والتقصف فى هذه الفترة . احميها بوضع الطلاء مرة فى الاسبوع على الاقل . وتذكرى أن اضافة الجيلى الى عصير الفاكهة يعمل على تقوية اظافرك .

وقد يتسبب عن زيادة نشاط الغدد التى تفرز العرق انتشار رائحة غير محببة فى القدمين . ويمكنك تجنبها عن طريق الحمامات الدافئة ، واستعمال المواد التى تزيل رائحة العرق ، وكذلك ماء الكولونيا .

### ● ملابسك :

واخيرا لاتنسى اختيار الملابس المريحة ، وبخاصة الداخلية منها . احرصى على أن يكون السوتيان مناسبا ، وكذلك الكمبنزون . وتذكرى أن الياقات الفانتيزى والديكولتيه المبتكر ، تمنح قوامك منظرا جميلا .

نامى على احد جانبيك كما فى الرسم . الردى بعط ، ذراعك وساقك الموجودتين فى الجانب الاخر، ثم نامى على الجانب الثانى وقومى بنفس الحركة مع الذراع والساق الاخرين ...

اتكئى بيديك على منضدة منخفضة ، واتخذى الوضع المبين فى الرسم الاول من هذا التمرين ... ثم انقلى ثقل جسمك من الكعبين الى اطراف القدمين ، مع تباعد الركبتين ...

# لتسهيل الهضم وتجنب الامساك

في انتظار الحادث السعيد

## سلة للوازم الطفل

**اللوازم** : سلة قطرها ٣٠ سم — ٤٠ سم قماش كستور سادة — ١١ سم قماش مطبوع من لون مناسب عرض ٩٠ سم — ١١٠ سم أستك رفيع — ٧٠ سم شريط عرض ٢سم — قطن على صوف « قطن فيه كمية بسيطة من الصوف »

**العمل** : من اللون المطبوع قصى جيبين مقاسهما ٢٥ سم × ١١ سم خيطى على الظهر من الطول ثم اقلبى الجوانب . اثنى الحرف الاعلى للجيب ثم اكويه — ثم خيطى الى أسفل ١ سم من أعلى حرف الجيب لعمل عروة للاستك دككى ١٧٫٥ سم من الاستك داخل الجيب وثبتيه من الجانبين — لعمل مخدة الدبابيس قصى قطعتين من نفس القماش المناسب مربع عرضه ١١ سم — خيطى على الظهر بترك ٢٫٥ سم لقلب المربع — اقلبى — احشى مخدة الدبابيس ببعض القطن ، من القماش الفانلا قصى شريط ٦٥×١٥ سم وخيطى من الاطراف القصيرة لعمل دائرة

افتحى الخياطات — خيطى الجيوب على وجه الفانلا « المقصوصة » — كشكشى الشريط الفانلا حتى يتناسب مع قاع السبت وخيطيها فى مكانها اثنى ١٫٢٥ سم من الحرف الاعلى ودككى ٩٥ سم أستك فى الثنية — حيطى زوايا مخدة الدبابيس أمام الجيبوزينيها بالشريط كما فى الرسم

اجلسي فوق سجادة صغيرة في وضع يشبه الى حد كبير وضع القرفصاء ، مدي ساقيك الى الامام بقدر الامكان . ثم اعيديهما الى الوضع الاول . كرري ذلك عدة مرات

مدي احدى ساقيك على منضدة منخفضة ، استندي براحتيك على ركبتك ، اثني جذعك برفق فوق هذه الساق ، حتى تلامس راسك راحتيك ، اردي قامتك بعد ذلك ، وراعي عندئذ ان تكون ثقل الجسم كله على الساق بعد ثنيها .

استلقي على الارض فوق ظهرك ، وارفعي الساقين على وسادة مرتفعة الى حد ما . وهذا هو الوضع المريح الذي يجب ان تلجئي الى اتخاذه ، بعد الانتهاء من التمرينات المختلفة ، وبعد الانتهاء من بعض الاعمال المرهقة ، بل وكلما رغبت في القيام به . . .

## لتنشيط الدورة الدموية

## فى إنتظار الحادث السعيد

# كيف تستفيدين بفساتينك بعد الحمل؟

تقدمها : شاكيه

فستان من قماش سادة ، بكسرات على الجانبين ، ومحلى بخياطة فانتيزى وسهم مطرز . يمكنك تغيير شكل هذا الفستان بعد الولادة ، باضافة حزام يعقد على الجنب ، أو بازالة الكسرات وتحويله الى فستان ضيق ...

●

انسامبل لبعد الظهر من قماش سادة ، بكم راجلان ، وكسرة عميقة فى الامام تحليها فيونكة . يمكنك تحويله بعد الولادة الى انسامبل اكثر اناقة ، بخياطة كسرة الامام وعمل بنسات حولها ، وتكسيم الجوانب وتقصير الجاكيت ...

فستان للحوامل من الصوف ، بقصة مستقيمة ، وأكمام تروا كار . الياقة مرتفعة عندالرقبة ، ومصنوعة هى واساور الاكمام من قماش الجرسيه ..

انسامبل من قطعتين من الصوف السادة . يمكنك تحويله بعد الولادة الى تايير بسيط ، بخياطة كسرات الجاكيت وتكسيم الجوانب ، وازالة الجزء المكشكش فى الجونلة ، وخياطة القصة الأمامية او تحويلها الى جيوب .

# فترينة حواء

## في إنتظار الحادث السعيد

بورت بيبى من الصوف المبطن بالساتان ، وهو محلى بالساتان من الخارج . يوضع الطفل بداخله أثناء الخروج . . .
الثمن ٤٢٥ قرشا .
محلات « الحازى »
شارع شريف بالقاهرة

فستان للحامل من الصوف البيج ، بقصة من الامام وازرار على الصدر ، وبكم طويل ..
« الثمن ٥٧٨ قرشا »
محلات « جانيشيو »
شارع محمد فريد بالقاهرة

بطانية للطفل لها وجه من الصوف ، وآخر من الساتان وهى محلاة برسوم باليد على شكل بط . . الثمن ٢٥٠ قرشا . . . .
محلات « سامى »
شارع محمد فريد بالقاهرة

## احتياجات المولود الجديد

⊙ ١٢ كافولة ثمن الواحدة منها حوالى ١٤ قرشا ، ٣ احزمة للبطن ثمن الحزام الواحد حوالى ٩ قروش ، ١٢ شاية ثمن الواحدة منها حوالى ١٠٫٥ قروش ، ٦ بافتات ثمن الواحدة حوالى ٦ قروش ، كيلوتان من النايلون ثمن الكيلوت حوالى ١٤ قرشا ، ٤ شرابات من الصوف ثمن الشراب حوالى ٢٠ قرشا ، مشمعان احدهما للبيت ، والآخر للخروج . ثمن المشمع من ٣٥ الى ٥٥ قرشا ، ٣ بافتات من البشكير للأكل . ثمن الواحد حوالى ٧ قروش ، ١٢ فستانا للبيت ، فستانان من التريكو للخروج . بدلة كاملة .

عربة للطفل . يمكن استعمالها كـ « بورت بيبى » كما يمكن الاستغناء عن جزئها الاعلى ، واستعمالها كعربة للخروج . « الثمن ١٢ جنيها »
محلات « جنة الأطفال »
ممر الكونتننتال بالقاهرة

فستان طويل من الصوف الخفيف ، محلى بالدانتيل على الصدر والذيل . معه قبعة ملائمة . « ثمن الفستان والقبعة ٢٨٧ قرشا . . .
محلات « هابى بيبى »
شارع شريف بالقاهرة

بانيو للطفل ، يمكن استعماله فى غسل الملابس . وهو من البلاستيك الملون . « الثمن ١٤٠ قرشا » .
بازار « البيت السعيد »
شارع مديرية التحرير ـ جاردن سيتى ـ القاهرة

فوميل لبيب يكتب من الخرطوم

# المرأة السودانيه في قلب الثورة

« كانت المرأة السودانية في قلب الثورة ، لم يرهبها الرصاص ولا أرجفها الارهاب، انما مشت في المظاهرات مع الرجال، وضحت بالدم مثلما ضحى الرجال ، وكانت شريكة النصر الكبير الذى حققه شعب السودان حين دك صروح الطغيان »

لم أكن أتصور أن الذى حدث يمكن أن يحدث ! فاننى زرت الخرطوم من قبل ست مرات .. وكان انطباعى عن المرأة السودانية ، أنها امرأة على خفر وحياء، تلتف فى التقاليد وثوب فضفاض ، وتخرج الى الطريق أو الى الحياة بتردد وحذر ، وتطرق أبواب العمل بتؤدة ... وان كانت تطرق أبواب العلم باصرار ... حتى ذهبت الى الخرطوم هذه المرة وسمعت عن بطولتها وانطلاقتها الشىء الكثير . فقد كانت الثورة السودانية ثورة الشعب كله ... والمرأة نصف الشعب .. وبوحى هذه الحقيقة خرجت التلميذات يهتفن، وانطلقت الطالبات الجامعيات مع زملائهن طلبة الجامعة الذين سقط منهم «أحمد القرشى» أول الشهداء .. والموظفة والعاملة وربة البيت .. كلهن تدافعن الى الطرقات ...

ولم تبال المرأة بصوت الرصاص. وعندما حمل الشعب السودانى نعش الشهيد « أحمد القرشى »، خرجت المرأة السودانية حاسرة الرأس .. وهو شىء لا يحدث أبدا .. تعلن بهذا حدادها وتنعى الشهيد « بتعديد » له تنغيم حزين يمس أوتار القلوب ، كان المشهد مما يثير الدم فى عروق الرجال طلبا للثأر . ان التاريخ سوف يكتب أن دماء « القرشى » كانت أول الطرقات على باب الحرية ، ولن يكون اشتراك المرأة السودانية فى تلك المظاهرة الهائلة ، مما ينساه التاريخ وهو يكتب ...

ولم يكن الرصاص يفرق بين الرجل والمرأة. كان يحصد الجميع حصدا فيسقط الرجل بلا أنين، وتكبت المرأة صراخها لتكون على مستوى الثورة ... وشهد الرجال لها بالبطولة ، وأوسعوا لها طريقا بينهم ، وكان بين الجماهير الثائرة صحفية اسمها « بلقيس حسين » أخرجت آلة التصوير لتلتقط صورة نعش الشهيد .. فهذه صورة تاريخية . وكانت القوات تمشى فى المظاهرة حتى تمنع تحولها الى انفجار ، وما أن رأى أحد الجنود «بلقيس» حتى قفز الى آلة التصوير ليخطفها من يدها ، ولكن « بلقيس » تشبثت بآلة التصوير .. وانهال الجندى ضربا على رأس «بلقيس» بهراوة غليظة . ولم تصرخ « بلقيس » .. وظلت تقاوم وثوبها ينحسر عنها — وهذا عيب كبير فى الخرطوم — والجندى بقوته وجبروته ، لا يستطيع انتزاع آلة التصوير ، ولما خف الرجال لنجدتها ، انتزعتها من يده وهى تهتف بسقوط الطغيان ...

## الى القصر .. حتى النصر

وفى مستشفى الخرطوم التقيت بالمجاهدة « محاسن محمد عبد العال » ! كانت ساكنة فى فراشها ، والحركة عليها ممنوعة بأمر الاطباء ، وسيدات عندها .. بعضهن أقاربها والبعض الآخر لا يعرفنها ، ولكنهن كن مشدودات اليها بهذه العواطف الجياشة التى تكنها لمن يفتدوننا أو من يضعون على الأكف أرواحهم ليفتدونا ...

وبهذه العواطف الجياشة، ذهب مجلس الوزراء الى محاسن ، والى كل جرحى المظاهرات ، وبهذه العواطف الجياشة ، امتد الجسر بين الموت والحياة .. فان محاسن قالت لى أنها أحست بارادة الشفاء ، لأنها أحست بكل القلوب تلتف حولها .

قالت محاسن :

— ان المرأة السودانية اكتوت بمظالم العهد الماضى مثلما اكتوى الرجل . ولهذا كان لابد أن تشاركه كفاحه وبطولته ، ليتخلصا من الطغيان وهما جنبا الى جنب ... وقد تابعت المرأة

عاش عبد العال جريمة ٢١ اكتوبر .. وقبلات من سيدة سودانية

خرجت المراة السودانية في المظاهرات .. وحملت اللافتة تؤيد بها الجبهة القومية .

حادثة الجامعة وما وقع فيهـا باهتمام بالغ ، ثم وجدت نفسها تمشي في المظـاهرات دون أن يدعوها الى ذلك رجـل أو زعيم . وعندما تكونت الجبهة القومية للهيئات ، اشتركت فيها فاطمة أحمد ابراهيم ، رئيسة تحـرير مجلة صوت المراة ، والدكتورة خالدة زاهر . وقد أعطى هذا للمراة فرصة ، لتقول رأيهـا في تنظيم الشعب ليقف وقفته الحاسمة حتى يقتلع العهد الماضي من جذوره . وقد كان الشعب السـوداني يتوقع أن تسلم السلطة للشعب بعد حل المجلس الاعلى للقـوات المسلحة ومجلس الوزراء ، فلمـا طال الانتظار من سـاعات الى يوم ويومين ، أحس الشعب أن ثمة بعض عناصر عسكرية تساوم في الموقف ، وتأبى الاستسـلام . وقررت الجبهة – رجالها ونساؤها – أن تعبىء الشعب لمظـاهرات لا تكف ، وعصيان مدني تعلن للدنيا ، وتعلن به للعسكريين ، أن الحيـاة لن تستقيم الا اذا أعطوا للشعب سلطانه السلبية .

وخرج الشعب في المظـاهرات الى القصر ! كانت الخرطوم كلها في المظاهرات . والاطباء بسياراتهم يتخللون المواكب حتى يسعفوا كل من تصيبه رصاصة غاشمة ... ولايمكن أن أقول رصاصة طائشة ، لأن كل الرصاص كان موجهـا لقلب الشعب . كان هدفنا القصر ... نحاصره بأجسادنا ، ونملأ سماءه بهتافاتنا ، ونروى أرضه بدمائنا . وكانت هتافاتنا « نحن نقاوم ولا نساوم » « الى القصر حتى النصر » ..

وكانت هذه الهتافات تحطم أعصاب البقيـة الباقية من العسكريين . ولهـذا أصدروا أوامر اطلاق الرصاص علينـا . ولكن اطلاق الرصاص لم يطلق سيقاننا للريح .. بل ازدادت صفوف الشعب تقاربا وتماسكا . أحسسنا أن هذا البنيان المرصوص لا يمكن أن ينفذ منه الرصاص . وان نفذ الرصاص من أجسامنا ، وقتل بعضنا وجرح بعضنا ، فانه أبدا لن ينفذ من المعنى الكبير وراء هذا البنيان ...

وقد كان ...

سقط الشـهداء ، وارتمى الجرحى على الارض ... ولـكن ذهب قبلهما الطغيان .

وقالت محاسن عبد العال :

– فجـأة أحسست أن شيئا يخترق فخذي ، ولم أبال ... كانت أمواج الشعب تتدافع نحو القصر ... في اتجاه الرصاص . والأمواج تأخذني معها ، وأنا من فرط الحماسة لم أحس بما حدث . غير أنني في اللحظة التالية ، سقطت على الارض .. وأوشكت الاقدام أن تدوسني ، لولا أن أقـرب الرجال الى تنبه الى سقوطي ، فحسبني مرهقة ، فرفعني من يدي .. ووجـدت نفسي أمشي على قـدمي . اذن لا شيء البتة .. وعندما بدأت الهتاف من جـديد ، وجـدت صوتي واهنا ، ويدي لا تقوى على الارتفاع .. وسقطت على الارض مرة أخرى . وكنت أحس بكل شيء حولي . سـيارة تخترق الجموع لتحملني . عشرات الايدي الحانية تلملم ثوبي حولي وتقف نزيف الدم بضـمادات سريعة ، وموتور السيارة يطن في أذني ، وأصوات حلوة تغوص الى قلبي « نحن نقاوم ولا نساوم » ... « الى القصر حتى النصر » وقلبي يقول للذين يأخذونني بعيدا .. أين تذهبون بي ؟ .. هل هـذا هو اتجاه القصر ؟

## وانتصر الشعب

وقالت محاسن :

– كان الاتجاه الى المستشفى . وكان فيه أطباء الشعب في حالة طوارىء . غرفة العمليات مليئة بالجرحى . وفي الاطبـاء قـوة خارقة للعادة ، فانهم يعملون بلا توقف ولا راحة . ولم أفقـد الوعي ... كنت أريد الا أفقد الوعي ... كنت أحسب فقدان الوعي نصف موت ، وأنا لا أريد نصف الموت وبلادي تجتاز هـذا البرزخ الهائل ، لتصل الى شاطىء الحرية ... ولـكني رغما عني فقدت الوعي .. عندما بدأ الطبيب اخراج شظايا الطلقـة وتنظيف الجرح . وكنت أفيق لأسأل ماذا حدث ؟ . والعنبر الذي دخلتـه لحقتني اليه بنـات أخريات . والطبيب يطل علينا فيذيع نشرة اخبار ، وبعضنا من أبنائه البارة شحنات تعين على الشفاء أكثر مما يعين طب ... أو دواء .

وقالت محاسن :

– وانتصر الشعب ! اذا كانت هذه الدماء ، وهـذه الجراح هي الثمن .. فما أحبه من ثمن الى قلب كل امرأة سودانية ... ان المرأة السـودانية لم تكن على مستوى الوعي السياسي للرجل السياسي ، بحكم أنها كانت بمعزل عن الحياة السياسية ، ولـكن الاحداث الاخيرة ، فجـرت وطنيتها ، وقفزت بها الى مستوى الرجل .. ومستوى الاحداث .

وقالت محاسن :

– واذا كانت المرأة السودانية متخلفة سياسيا بحكم أنهـا لا تتمتع بحقوقها السياسية ، فانها لم تكن متخلفة في ميدان النشاط الاجتماعي والخـدمة العامة ، فقد كان لنا مثلا اتحاد نسائي ، وتعطل خلال السنوات الست للحكم العسكري ، وكانت لنا اتصالات بالمرأة العربية في كل أرجاء الوطن العربي ، وسنعاود الاتصال بها ، بعد أن أزلنـا الحواجز بيننا وبينها . وسيكون لنا دورنا ، تمليه ظروفنا الجديدة ، وهو امتداد لجهـد بدأناه من زمن لم انقطع ، ولنا تطلعـات كثيرة في المستقبل ، تبدأ بأن نظفر بحق الانتخاب في المعـركة الانتخابية القادمة ...

## مع النهضة العربية

ومن المرأة السـودانية قالت محاسن :

– لها شخصيتها التي تتميز بها وهي من هنا لاتحب التقليد ، فثوبها المحتشم لا تتخلى عنه . ومعاملتها للرجل وما تحيطه به من احترام وتقـدير لا يؤثر فيها أن تكون متعلمة أو ليس لها من العلم نصيب ، وهي سريعة الاستجابة لما يتطلبه النضال من أجل حقوقها ، ولهذا أعتقد أنها ستمارس كل حق تحصل عليه . وهي سريعة التجاوب مع النهضة العربية ، والمرأة العـربية لاحساسها أن الجسـور اذا امتدت بينها وبين النساء العربيات فانها تستطيع أن تأخـذ من تجاربهن ، وتعطي ما عندها ... الشيء الوحيد الذي آخذه عليها أنها تبالغ في بعض عادات الزواج والمآتم ... مما لم يعـد يتفق لا مع امكانيات الرجـل ، ولا متطلبات الحياة الجديدة ..

وتركت صاحبة الوسام الدامي في فراش المجد ... تضرب المثل في البطولة ، وتعلن للدنيـا أن ثورة شعب السـودان ، كانت ثورة الرجل ... وثورة المرأة على حد سواء ...

الحب
الذى
صنعته
أوهامى

بقلم: سعاد حلمي

تسلقت بنظراتي قامته المديدة ، واستقرت عيناي على وجهه المشرق الباسم ... ثم هززت رأسي في حيرة وقلت : « أنت الساكن الجديد ! ولكن أبي أخبرني أنه .. أنك .. » واضطربت الكلمات على لساني ولم يسعفني ذهني بتعبير مناسب .. لقد اخبرني والدي أنه في الاربعين من عمره ، متزوج وله ولدان أكبرهما في الثالثة عشرة .. وتصورته كهلا قد ابيض منه الشعر ، وتجعد فيه الوجه .. كيف كان يمكن اذن أن اصدق أن الرجل الوسيم ، ذا الملامح الشابة التي تنطق بالحيوية والمرح ، هو نفسه الذي قصده ابي ! وكيف كنت استطيع ان اسلمه مفتاح الشقة حسب الاتفاق ، ولا يمكنني الاقتناع بحقيقة شخصيته ، ووالدي خرج واعتمد علي في القيام بتلك المهمة وامي كانت في زيارة جارة لنا .. وأطلق الرجل ضحكة مرحة ، وقال: « أقسم بالله العظيم انني ايهاب مصطفى » المستأجر الجديد بلحمه ودمه.. وانني قابلت والدك صباحا وحررنا العقد .. واتفقنا على ان احضر مساء أتسلم مفتاح الشقة» .. وعدت اتأمله .. انه يبدو شابا في مقتبل العمر .. وربما كان محتالا .. ولكن لا .. أن وجهه المشرق يوحي بالثقة ، والطمأنينة .. ولاحظ حيرتي ، فعاد يضحك ويقول في مرح : « انت فتاة دقيقة وحريصة .. افضل شيء ان تدرسي القانون ، فستصبحين وكيلة نيابة ممتازة .. المهم هذه بطاقتي الشخصية .. ومعي دليل آخر .. أن زوجتي والصبيين معي في السيارة ..واذا شئت ، فيسرني أن أقدمهم لك .. » وناولني بطاقته .. وألقيت عليها نظرة فاحصة، ثم احتقن وجهي ، وكنت على وشك ان اعتذر له ، عندما لمحته يتجه نحو سيارته ، ويفتح بابها ... وأقبل ومعه زوجته والصبيان .. وتقدموا مني .. ورفع ذراعه وأحاط زوجته بها ، وقال وهو يرمقها في ابتسامة ويضغط على كتفها كأنما يريد أن يضمها الى صدره : « هذه زوجتي .. وهذان هما الصبيان العظيمان .. أمين وسمير .. » وازداد وجهي احتقانا .. وشملني الارتباك .. ووقفت لحظات احملق في الزوجة .. كانت ضئيلة ورقيقة وضعيفة .. ذات ابتسامة عذبة ، ونظرات عميقة لا تخلو من الحزن .. ولاحظت التناقض بين طول قامته ، وضآلة قدها .. ولكنه كان تناقضا يوحي بأجمل المعاني .. فقد كان يتأملها بحنان ، وكانت ترمز اليه في رقة .. وشعرت انه يود لو طواها تحت جناحيه حاميا ..

واطلقت ضحكة مضطربة وقلت : « انا اسفة للغاية يا استاذ ايهاب .. لم أتعمد » واحس بارتباكي فقال مازحا : « على العموم ستعرف كيف تقتص منك لتلك الريبة التي استقبلتنا بها .. أليس كذلك يا ليلى ؟!» وعاد يضم كتفيها ضما رقيقا ... ورفعت وجهها الحلو اليه ، وقالت والنظرة الحزينة تطل من عينيها : « لا تكن قاسيا يا ايهاب .. » وضحكنا جميعا ، وهموا بالصعود الى شقتهم الجديدة، ولكن الاستاذ ايهاب وقف فجأة عن المسير ، واستدار نحوي ، وقال في لهجته المرحة : « تصوروا ... الآنسة نسيت أن تعرفنا بنفسها .. اين بطاقتك الشخصية ؟ : » وعدنا نضحك .. وقلت وقد بدأت اتجاوب مع مرحه : « ان من السهل ان اضللك .. ولكن من أجل خاطر السيدة ليلى .. لن افعل ذلك .. اسمي « أمل » .. وانا ابنة صاحب البيت .. ابنته الوحيدة .. »

■ ■ ودخلت الى حجرتي لمتابعة المذاكرة ، وعلى شفتي ابتسامة .. وحاولت أن اركز ذهني فيما استذكر ، ولكنه كان يشرد مني ، ويستعيد الحديث المرح ، والصورة الضاحكة .. وكان وجه الاستاذ ايهاب المشرق يطل علي ، فأحس بالبهجة التي اشاعها من حوله ، مازالت تداعب أعماقي .. ثم تلوح لي صورة زوجته .. السيدة الضئيلة النحيلة ذات النظرات الحزينة .. فيساورني قلق مبهم ..

وعادت أمي من زيارتها ، وأخذت احكي لها ما حدث بكل انفعالات اعوامي الستة عشر .. واعتقدت انها ستتجاوب مع انطلاقات شبابي المتفتح ... ولكنها اكتفت بابتسامة متطلعة لا توحي بشيء ، وقالت في لهجتها الحازمة : « لا داعي لان تشغلي بالك بأمرهم .. اظن انك لم تذاكري حرفا .. عيبك انك غير متزنة .. هل نسيت انك تستعدين لامتحان الثانوية العامة ، وان والدك يبني الآمال على حصولك على مجموع ، والتحاقك بكلية الطب ؟!»

وشاءت الظروف أن التقي بالاستاذ « ايهاب » مرة اخرى ... فقد اتفق موعد ذهابي الى المدرسة في اليوم التالي مع موعد خروج الاستاذ ايهاب الى عمله ، وبادرني بالتحية، وتبادل معي كلمات مرحة .. وأعترف أنني شعرت بفرحة لرؤيته ... كان

وعلا رنين التليفون ، ولمحت أصابعها تتقلص ، ونظراتها تتجمد ، وتمتمت في صوت مبحوح : إنه هو !

# الحب الذى صنعته أوهامى

وجوده يوحى الى نفسى بمعان جميلة رقيقة .. وسرت الى جانبه حتى باب البيت الخارجى ..هو بقامته الفارعة ، ينظر الى من عليائه .. وأنا ابدو الى جانبه ضئيلة ، وأرفع نحوه عينى حتى أستطيع مبادلة الحديث .. وسألنى : « هل تمر عليك سيارة المدرسة ؟ » رددت : « لست مشتركة فيها .. » قال : « اذن تذهبين فى سيارة والدك .. » قلت : « والدى يقودها بنفسه ، ومواعيده لاتتفق مع مواعيدى .. » وفى مرحه المعتاد قال : « اذن اوصلك بسيارتى .. هذا هو المنطق المعقول .. » قلت وانا اقاوم لهفة نفسى : « شكرا .. لاداعى .. ان المدرسة ليست بعيدة ، وقد اعتدت ان أقطع المسافة سيرا على الاقدام .. » قال : « ابدا .. لن يحدث ذلك مادمنا قد التقينا .. سأعمل لك سائقا خاصا فى الايام التى تتفق فيها مواعيدنا .. طبعا اذا لم يمانع والدك ، وأعتقد انه لن يمانع ، فأنا فى منزلة الوالد بالنسبة لك .. » وضحكت ، وقلت : « أولا لا تبالغ فى كبر سنك .. اننى فى السادسة عشرة من عمرى .. ولا أعتقد انك تصلح لى أبا .. » قال على الفور ضاحكا : « أصلح ونص .. لقد جاوزت الاربعين .. » قلت فى دهشة : « غير معقول .. » وامسك بذراعى فى رفق ، وقال وهو يدفعنى نحو سيارته : « معقول .. وبحكم سنى ، امرك بالصعود الى السيارة .. واذا اعترض والدك .. فدعى أمره لى .. »

■■ ولم يعترض والدى عندما اخبرته مساء بأننى ركبت سيارة الاستاذ « ايهاب » ، وأنه مصر على توصيلى الى المدرسة كلما اتفقت مواعيدنا .. وانفرجت أسارير أبى عن احدى ابتساماته النادرة ، وقال : « شخصيه لطيفة ومهذبة هذا الرجل ... لامانع عندى يا أمل .. فهو شخص مؤتمن .. » وهكذا أصبحت كثيرا ماالتقى صباحا بالاستاذ ايهاب ، وأرافقه فى سيارته .. ولا أستطيع أن اخفى أن هذه اللحظات كانت من أسعد لحظات حياتى ، وكنت أنتظرها فى لهفة .. ذلك اننى كنت أعيش خلالها وكلى احساس بشبابى وحيويتى ومرحى .. كنت أخلع النقاب القاتم الذى يجبرنى الوالدان على الانطواء داخله ، وانطلق فى فرحة أتحدث وابتسم واضحك ، وكأننى طير سجين أطلق سراحه ، ويريد أن يتمتع بحريته .

واتصل الود بينى وبين « تانت ليلى » زوجة الاستاذ ايهاب ولم يحدث ذلك دفعة واحدة ، فقد أحسست منذ البداية انها شخصية منطوية ، لاتألف الناس سريعا ، وسمعت والدتى فى مناسبات عديدة ، تؤكد أنها عصبية المزاج ، وأنها أحيانا تتصرف بما يوحى بالحيرة بشأن سلامة نفسيتها .. ولم يمنعنى ذلك من أن أسعى الى توطيد الصلة بها .. كنت مدفوعة الى ذلك بما هو أقوى من ارادتى ومن منطقى ، وتأكد لى بالفعل أن أمى لم تخطىء فى تصوير حالتها .. وأشياء كثيرة فى « تانت ليلى » كانت غامضة محيرة .. نظراتها الحزينة ، وعصبية تصرفاتها .. ثم .. ثم كثرة خروجها فى غياب زوجها ، وكان عمله يقتضيه أن يعود مساء ، واكتشفت ان سلوكها هذا لم يكن طبيعيا .. فالاستاذ « ايهاب » لم يكن يعرف شيئا عن خروجها ، وهى نفسها كانت حريصة على الا يصل الى علمه ، فكثيرا ماكانت تمر علينا قبل خروجها ، وتهمس فى أذنى : « أمل .. أرجو منك ان تمرى على الصبيين أثناء غيابى ، واذا عاد ايهاب قبل حضورى فقولى له اننى .. اننى عند الخياطة .. » وكان موقفى يحتم على الا اناقشها او أسألها تعليلا .. لم يكن لى الحق فى ذلك وان تعجبت للامر .. وكنت أهز رأسى بالموافقة ، واتحايل حتى أصعد الى الصبيين وأسألهما حاجتهما ، وقد أقضى معهما فترة أعاونهما على الاستذكار أو الاحظ الخادم وهى تعد لهما العشاء .. وحدث مرتين او ثلاثا ، أن عاد الاستاذ « ايهاب » ، ويبدو ان الصبيين أخبراه كما لقنتهما !

**كانت تلك اللحظات أسعد لحظاتى ، كنت أنطلق فى فرحة أتحدث وأبتسم وأضحك .**

أمهما اننى اعرف مكانها ، ورغم مرحه ، فانه لم يستطع أن يخفى قلقه وهو يسألنى : « هل تعرفين اين ذهبت ليلى » وكتعليماتها كنت أجيب .. الخياطة .. صديقة دعتها مفاجأة .. ابن صديقة أجريت له عملية جراحية عاجلة .. وكان يتظاهر بالتصديق ، ويقول لى مازحا : « حسن .. أصبحت اذن دونى موضع سرها .. بدأت أغار منك يا أمل .. » وبمرور الوقت اعتاد الصبيان اللجوء الى فى غياب أمهما ، بل اعتاد الاستاذ « ايهاب » ان يمر علينا قبل صعوده لكى يسألنى عما اذا كانت زوجته قد خرجت! ولم تثر هذه التصرفات ضيق والدى أو ريبتهما ، لانهما كانا قد تعلقا بالاستاذ « ايهاب » ، وأحسا فى صداقته الكثير من الترويح

وكان الامر يختلف بالنسبة الى كل الاختلاف .. أنا أحببت الاستاذ « ايهاب » .. شعرت بالعاطفة الجامحة تتسلل الى أعماقى وتستأثر بها .. أحسست بها تمتلك كيانى كله ، وتهزه فى عنف .. كان يمثل فى ناظرى كل ماأريد فى شريك العمر .. وكان الواحة التى ألوذ بها من جفاف حياتى وحرمانها .. وقاومت فى البداية مشاعرى الجارفة ، باسم الضمير والمبادىء ، ولكننى

ماكدت ارى تصرفات زوجته ، وتساورنى الشكوك من جانبها ، حتى بدأت مقاومتى تضعف ، وقلبى يحاول أن يشق لنفسه طريق الحياة .. وازداد تمرده على مر الايام .. كنت اراها تخرج كل يوم تقريبا ، وكأنها على موعد لاتستطيع التخلف عنه ، وتطلب منى أن انتحل اعذارا اصبحت هى نفسها تعجز عن اختلاقها .. وشعرت بالحقد عليها .. كيف تطعنه من وراء ظهره ؟

ثم كان اليوم الذى رأيت فيه « تانت ليلى » تهبط عند أول الشارع من سيارة يقودها رجل ، وكنت فى طريق عودتى من زيارة صديقة . وتجسمت شكوكى ، وبدأت الحقيقة تتبلور فى ذهنى .. ولم أنم فى تلك الليلة .. كانت نفسى تردد .. انها غير جديرة بزوجها .. ان « ايهاب » لايستحق زوجة خائنة مثلها .. وحرام أن يترك فى جهله .. أن يعيش فى الظلام .. أن يخدع على تلك الصورة وهو انبل الرجال ... وبدأت تراودنى فكرة تحذيرة .. ولم لا ؟! أليس من الظلم ان يعاشر زوجة خائنة ، ويمنحها عواطف لاتستحقها ؟! ثم أنا .. لماذا أضحى من اجل امرأة مستهترة مخادعة ؟! واغمضت عينى وطافت الاحلام بخيالى .. انا زوجة لايهاب .. وأم صغيرة لولديه .. أنا وهو نضحك ونمرح ونمزح .. ان زوجته تبدو دائما كئيبة .. اما انا فسأتجاوب معه .. سنكون أسعد زوجين .. واستحوذ على حلمى ، وبدأت أرسم الخطة فى ذهنى .. كنت قد صممت على أن اكشف السر للاستاذ ايهاب .. ان اظهر له حقيقة زوجته .. وبعد ذلك سيكون الطريق ممهدا .. وانتهزت الفرصة ذات أمسية جاءتنى فيها « تانت ليلى » تطلب منى أن أعاون ابنها الكبير على الاستذكار لان عنده اختبارا فى الغد .. وتأملتها وهى فى أتم زينتها ، وسألتها فى شىء من السخرية : « وانت ياتانت ليلى .. الى اين ستذهبين ؟ » وأطرقت برهة ، وبدا عليها الاضطراب ، ثم قالت « اخبرى ايهاب .. اننى .. » قاطعتها قائلة فى حدة : « اختلاقاتى انتهت .. صدقينى لم اعد استطيع ان اواجهه .. » واحتقن وجهها وسمعتها تهمس : « معك حق .. » قلت منفعلة : « الى أين تذهبين ياتانت ليلى ؟ لماذا تخفين أمر خروجك عن زوجك ؟! » وكانت تستطيع ان تثور فى وجهى ، وتطلب منى ألا اتدخل فى شئونها .. ولكنها رفعت وجهها ، واخذت تتأملنى لحظات ، ثم سألتنى فى لهجة غريبة : « أمل .. هل يهمك امر ايهاب ؟ » .. واحسست بالدماء الساخنة تتصاعد الى وجهى .. واضطرب كيانى كله ، وقلت فى ارتباك واضح : ماذا تقصدين ؟ قالت : « ما قلته تماما .. هل يهمك امره ، وامر الصبيين ؟! » ولم تترك لى الجواب .. لانت ملامحها وقالت فى شىء من المرارة : « انك طيبة .. ولكنك صغيرة للاسف » .. سألت فى دهشة : « صغيرة على ماذا ؟ » اجابت ونظرة غريبة تبرق فى عينيها : « على أن تكونى زوجة وأما » ..

■ ■ وفهمت من ذلك الحديث ما اراد لى قلبى .. ان أفهمه .. ان « تانت ليلى » تريد أن تتخلى عن زوجها من اجل الرجل الاخر .. وهى تحاول أن تسكت ضميرها بوضع امرأة أخرى فى طريق زوجها .. انها ترشحنى لذلك الدور .. ماذا اقول ؟ لقد فرحت .. وخشيت أن تتراجع ، وان تضيع منى الفرصة التى ستحقق احلامى .. وبدا كما لو كان القدر يسهم فى فصول الرواية التى تدور حولى بدور هام .. تانت « ليلى » بدأت تكشف النقاب عن حقيقتها امامى بلا تحفظ ، فكانت تخرج ، وتتحدث فى التليفون أحاديث غامضة ، وتطيل المكوث فى الخارج ، وتتركنى أواجه زوجها بالادعاءات .. اما هو فيبدو حزينا مهموما وان لم تفلت من بين شفتيه كلمة واحدة تدل على مايعانيه ، ولكننى اصبحت أكثر انتباها وتيقظا الى أحاديثه وتصرفاته .. كان يقول لى « انت ملاك يا امل .. » « لا ادرى ما كان يمكن أن يحدث لو لم تكونى مع الصبيين .. » « محظوظ من سيتزوجك » .. كل ذلك حفزنى ، وجسم أحلامى ، وجعلنى اصمم على القيام بدور ايجابى ، لا لاننى كنت أريد أن اصطاد فى الماء العكر ، وانما لاننى كنت اومن ان الواجب يحتم على ذلك .. اننى أقدم على عمل بطولى ، بانقاذ ذلك الزوج المخدوع .. وكتبت خطابا بدون امضاء الى الاستاذ « ايهاب » ، اشير فيه الى تصرفات زوجته ، وأطلب منه أن يفتح عينيه جيدا على مايدور من حوله .. وقبل ان أرسله ، صعدت الى « تانت ليلى » .. كنت أريد ان اتحقق من الامر .. ان اضمن النتيجة .. كنت سأصارحها .. سأتهمها .. سأستعدى عليها ضميرها .. ووجدتها تجلس شاحبة وفى عينيها نظرات قلقة .. وقالت فى لهجة شاردة : « اهلا بك يا أمل » .. قلت فى شىء من السخرية : « لماذا لم تخرجى اليوم ؟ » .

والقت رأسها على ظهر المقعد وقالت : « اننى انتظر مكالمة هامة .. » وعلا رنين التليفون ، ولمحت اصابعها تتقلص على ذراعى المقعد ، ونظراتها تتجمد .. وتمتمت فى صوت مبحوح : « انه هو .. هو .. » وتسمرت فى مكانى ذاهلة .. احسست ان النهاية على وشك الوقوع .. وسأشاهدها والخلها دليلا .. ورفعت السماعة بيد مرتجفة .. وانصتت .. ثم هتفت : « غير معقول يادكتور .. انت .. انت فقط تطمئننى .. » ثم انخرطت فى البكاء .. وتنبهت من ذهولى وتقربت منها ، وانا اتساءل فى دهشة : « تانت ليلى .. ماذا حدث ؟! » وابتسمت ، وقالت فى السماعة « شكرا .. شكرا جزيلا .. اننى ادين لك بالكثير .. بصحتى وسعادتى .. انت انسان عظيم » . واستدارت نحوى ومازالت شاحبة .. ثم فتحت ذراعيها وهمست : « أمل .. تعالى فى أحضانى .. انا اريد ان اضم الدنيا بأسرها بين ذراعى .. لقد كنت قدم الخير » . وظللت فى مكانى دون حراك ، ثم قلت فى حيرة : « صدقينى انا لا افهم شيئا .. » وابتسمت قائلة : معك حق .. ولست أريد أن اثقل عليك بقصة طويلة .. لقد فوجئت منذ مدة .. قبل انتقالى اليكم مباشرة ، بآلام غريبة فى رأسى تسبب لى الدوار .. وذهبت الى الطبيب دون علم ايهاب ، لانه سرعان مايقلق .. وساورت الشكوك الطبيب ، وفهمت الحقيقة .. اننى لن اعيش طويلا .. وفكرت فى « ايهاب » والولدين .. كنت اعرف مدى تعلقهم بى ، وقررت ان اقدم على شىء كانت نفسى تأباه .. ان اجعلهم يكرهوننى .. يحتقروننى .. لا يأسون على فراقى .. افكار محمومة بلا شك ، ولكن الانسان فى مثل ظروف لايتصرف بمنطق .. واصبحت اخرج كثيرا حتى اثير شكوك « ايهاب » .. كنت اذهب الى صديقة عزيزة تعرف سرى ، وقد حاولت مرارا ان تثنينى عن افكارى الهوجاء .. تصورى أن اليأس بلغ بى مداه ، حتى اننى بدأت افكر فى ضرورة اختيار المرأة التى ستخلفنى فى حياة زوجى والصبيين ، حتى اضمن لها المستقبل .. وسامحينى .. لقد فكرت فيك فترة يا أمل .. فكرة مجنونة بكل تأكيد .. بل اكبر دليل اننى كنت مجنونة .. المهم اقنعتنى صديقتى بعرض نفسى على طبيب اخر .. واجرى لى فحصا ، واشعة .. ثم كان قراره الذى اعلنه لى الان .. لست مصابة بشىء .. وكلها اوهام فى اوهام .. » واطلقت زفرة وقالت : « حمدا لله .. الان أستطيع ان اعيش حياتى فى اطمئنان .. ان اتمتع بحب زوجى دون خوف .. وطبعا سأخبره بكل ماحدث ، ولاشك انه سيقدر .. » واقتربت منى وقبلتنى وهى تقول : « انت فتاة رائعة يا أمل ـ لذلك فاننى ادعو لك بأن يهيىء الله لك زوجا مثل ايهاب ؟ » .. فهو افضل الرجال وانبلهم » .

وانصرفت وليس فى نفسى حقد على « تانت ليلى » .. على النقيض تركتها وقلبى يخفق بحبها ، لانها رغم كل شىء ، كانت امرأة عظيمة فى تضحيتها وان سلكت فيها طريقا غريبا .. وجلست اواجه نفسى .. لقد أوشكت بتهور ابنة السادسة عشرة أن أجعل من نفسى حكما ، وأن اتدخل فى حياة الاخرين وافسدها . تصورت اننى احب الاستاذ « ايهاب » ، وتناسيت اننى تعلقت به لانه صورة اخرى غير ابى .. الصورة التى كنت أتمنى ان يكون عليها لانه اشعرنى بذاتى ، وابى وامى انكرا على ذلك الحق منذ وفاة اخى .. ولكننى بذلك الحب المضلل ، كدت احطم حياة رجل نبيل .. اغرس بذور الشك فى نفسه .. واستوعبت الدرس وانا اقف أمام « تانت ليلى » وهى فى قمة سعادتها .. ربما تكون قد اخطأت بتصرفاتها واشتركت فى تجسيم حلمى الزائف .. ولكنها كانت امرأة تتعذب ، وتريد أن تضحى من اجل من تحب .. ربما اكون قد احببت الاستاذ ايهاب .. ولكن زوجته أحق به منى .. وانا امامى المستقبل .. امامى النجاح فى الدراسة ، واكمال التعليم .. وبعد ذلك .. افكر فى زوج مثل الاستاذ ايهاب .. !

## كنت أشبه بالطائر السجين الذى أطلق سراحه فجأة، ويريد أن يتمتع بحريته .

# تعيد الجمال إلى تسريحتك

قد تلاحظين ان شعرك بدأ يفقد بعض جماله بعد أيام قليلة من تنظيمه عند الكوافير .. وفي هذه الحالة يمكنك ان تعيدي اليه جماله المفقود بهذه اللمسات

اذا كانت تسريحتك الأولى عبارة عن شينيون يرتفع في أعلى الراس ، فيمكنك اذا لم يعجبك منظرها ، ان تغيريها الى هذه التسريحة . لكن مع الاحتفاظ بالخصلات الموجودة اعلى الراس على هيئة بوكلات ، وانزال الخصلات الاخرى الموجودة في الخلف

اذا لا حظت ان القصة التي تنزل على الجبهة قد فسد منظرها الى حد ما ، فارفعيها عن الجبهة ثم لفي خصلات شعرك من الخلف على الرولو لمدة قصيرة .

اذا كانت تسريحتك الاولى بها خصلات متفرقة على الجبهة على هيئة قصة ، فقومي بعد عدة ايام بعمل قصة موروبة على جانب واحد من الجبهة ..

يمكنك اعطاء تسريحتك منظرا جديدا ، اذا كان بها كرون على جانب من الجبهة .. اجعلي كرونا واحدا يغطي احد الحاجبين ، وارفعي الشعر

يمكنك ان تغيري التسريحة اذا كان الشعر فيها يسترسل الى الخلف ، وذلك برفع الخصلات الموجودة من الخلف الى اعلى على هيئة شينيون مكونة من عدة خصلات ، وكذلك بانزال خصلتين على الاذنين

اذا كانت تسريحتك الاولى بها تموجات كثيرة ، ففي امكانك تبسيطها وجعلها اكثر جمالا . انزلي خصلتين رفيعتين على جانبي الجبهة ، وارفعي الشعر الى اعلى الراس بعض الشيء بحيث يظهر على هيئة كرون كبير على الاذنين

# شئ اسمه الغفران

مغربي

لم أكن اتصور ان يأتي يوم أنسى فيه النبأ الفاجع .. النبأ الذى هز كيانى كله ... فذكريات هذه الليلة المشئومة التى حطمت حياتى وقلبى، ظلت منطبقة فى ذهنى لا تبرحه . ثم تسلل «حلمى» الى وجدانى .. ولم يكن حلمى شابا . لقد جاوز الخمسين ، رجل متزن يعول عليه . تستريح النفس للجلوس اليه ، فى نظراته فهم ، وفى حديثه عمق . وكنت فى مسيس الحاجة لمن يقف بجانبى بعد صدمتى فى زوجى ..

صحيح أنه حتى تلك اللحظة المشئومة لم أكن الحظ على تصرفات زوجى أى تغيير ، فهو هو «سمير» الطيب العطوف المحب لبيته وابنتيه .. « سمير » الذى جثيت قدماه ليتزوجني .

هو بصمته وهدوئه وأنت بالعلاقات ومرحك !..

وطبيعى ان ينتصر الحب ... فالشباب عادة مولع بالتحدى وارتكاب المخاطر .. وانا بصفة خاصة — كما قلت لكم — شديدة الولوع بكل ما يثير فى نفسي روح التحدى فهكذا فطرنى خالقى .. وهكذا خاطرت — وانا بكامل قواى العقلية مفتوحة العينين — وتزوجنا واستقللنا لنعمل عملا خاصا . ونجح العمل ، ونجح الزواج . وانتصر الحب ..

كنت اسعد مخلوقة ، فى العمل الذى احبه وخلقت له، وفى احساسى باحتلالى لهذا العمل وادارتى له .. وفى تقرب « سمير » منى واستشارته لى فى كل صغيرة وكبيرة ، وترسمه هدى ارشاداتى بكل امانة وصدق ..

**وكان صدري يموج بغيظ مشتعل . ولكني استطعت أن احتفظ به في داخله ... لم أقل كلمة واحدة ..**

**قصة مصرية : بقلم : صوفي عبد الله**

عرفته حينما كنت أعمل بمؤسسة كبرى ، وكان هو قد غير مجرى حياته كلها ، والتحق بهذه المؤسسة فى بداية السلم : شابا خجولا هادئا خفيض الصوت يعمل فى صمت وبلا انقطاع ، ولم تكن أسباب التعارف ميسرة بيننا لاختلاف عملينا اختلافا بينا ، كما ان طبيعتينا غير متجانستين .

فبينما كان هو صموتا خجولا كنت انا اميل للضحك والاختلاط بمن أعمل معهم . ولم اكن اميل لمثل صنفه من الشباب لاعتقاد يترسب فى دخيلة نفسى — من تجاربى الخاصة — انهم ينطوون على الخبث والوقيعة فالشخص الصموت المختلس النظرات يوحى بأن سريرته غير سليمة . وربما كنت على خطأ فى تصوراتى . ولكن هكذا أحسست به منذ النظرة الاولى ، فتحاشيته عن عمد ومع سبق الاصرار ، ولعل موقفى منه هو الذى جعله يحاول بشتى الطرق ان يتعرف الى . وحينما يريد الله شيئا لايستطيع له البشر ردا . وحدث التعارف لأهون الاسباب ، وتحاب القيضان، وتقدم يطلب يدى ...وكانت معركة حامية نشبت بين نفسى الواعية وحبى الدخيل .. كل منهما متشبث لموقفه ، نفسى الواعية تقول ان هذا الشخص لا يصلح لك البته ، ان طبعيكما ومزاجيكما يختلفان كل الاختلاف . وما اهون أن يتحطم الحب عند اول صدام بينكما . فيتدخل الحب ليدافع عن نفسه صائحا متحديا : من قال هذا ؟ انما أجدر ان يكون اختلاف الطبائع من أهم العوامل على ازدهار الحب وتغلغله فى النفس .. الا تدركين ان كلا منكما يكمل صاحبه:

وكبر العمل واتسع . وذاع صيتنا حتى أصبحنا مطمع الانظار من جميع الناشئين من الجنسين ، فراح من يتطلعون الى المجد والذيوع ، يسعون للالتحاق بالعمل لدينا دون أجر ، سعيا وراء الشهرة .

وانجبنا « ايمان » وكانت فرحة « سمير » بها فوق كل وصف . فاذا كان المال والبنون زينة الحياة الدنيا ، فان المجد والشهرة مفخرة واى مفخرة .. فقد ولدت ايمان والدنيا مقبلة على والديها ، فانهالت عليها الهدايا من كل صوب وحدب ..

يقولون ان المال يشد ازر صاحبه ويغريه باقتحام الصعب من الامور . ولعل فى سمير الهادىء الخجول كانت تكمن نزعة المخاطر .. فلم يلبث ان دخل فى مضاربات لم ادر بها ، لانه لم يستشرنى هذه المرة ! . وفى اعتقادى انه اراد بهذا العمل التخلص من احساس سيطرتى عليه .. ولم اكن انا بطبيعتى مسيطرة ، ولا اشعرته يوما باملاء ارادتى عليه ، او ترجيح رأيى على رأيه . ولكن المسائل كانت تأتى بطريقة ودية جدا ، فاذا به يقتنع برأيى فى النهاية ونسير على هداه .

وارجح ايضا انه اراد بهذا العمل ان يثبت لنفسه انه قادر على ان يعمل شيئا دون الرجوع الى .. وكسب اولا . ثم خسر وخسر .. وخسر .. وكان لابد ان ينهار عملنا ، وينفض الجميع من حولنا .. وعدت انا للعمل اجيرة فى المؤسسة التى كنت أعمل بها ، والتحق هو بمؤسسة اخرى .

واستطعنا ان نعيش عيشة متوسطة . ولكن « سمير » لم يرض بهذه الحياة بعد ان ذاق حلاوة الاستقلال .. وراح يجد ويجتهد ، وكان هذا السلوك منه شيئا جميلا يحمد عليه . وبدا يقدم نماذج من اعماله فى السوق ، ونجح ، وكثرت عليه الطلبات .

وبدا يثرى . وفى هذه المرة لم يشتغل فى المضاربات ، بل احاط به أخوان السوء . واغرته امرأة لاخلاق لها ولا ضمير ..

والتق فى تيارها ..

وفى هذه الاثناء برزت « ... » الى الوجود ، قدمت الى الحياه وانا بين الشك واليقين فيما يصلنى من شائعات عن «سمير» ولا اريد ان اواجهه وانا اراه كعادته معى ومع « ايمان » ... غير ان الشك مر ، وامر منه حرص المراة على بيتها ورجلها ، فتتغاضى عن كل ما من شأنه اثارة الزوابع فى بيتها ، ولو كان ذلك على حساب اعصابها . وعلى حساب صحتها ، وفى بعض الاحيان على حساب كرامتها ..

نعم كرامتها : انا المحبوبة المدللة ، اصبحت ادوس على كرامتى لاحتفظ بكيان بيتى !.

ولكن « متى استطاعت المرأة مهما اوتيت من حلق ومهارة ، ان تقف فى وجه التيار ، وان تدافع بلاء لابد ان يكون ؟!

هيهات .. جرف التيار «سمير» والقى فى وجهى بالنبأ المشئوم :

— سأتزوج يا سناء ، ولكنك ستظلين امرأتى . على ذمتى .. لن أطلقك مهما كانت الظروف .

وزلزلت كلمات « سمير » كيانى . الدرون ما الزلزال الذى ... ليس الزلزال الخفيف الذى نحس به احيانا فى بلدنا ، ولكنه الزلزال الذى يهز البراكين فيفجر باطن الارض ويخرج الحمم من جوفها، فينسف المدائن ويزيل الجبال من مواقعها .

كان جوفى يمور بالحمم ، ولكنها لم تخرج على السطح بل تشبثت بها فى داخلى ، وطويت قلبى عليها . ولم افه بكلمة واحدة .. فكلمة واحدة افتتح بها فمى ، كانت كفيلة ان تفجر الحمم .. ولم اكن أريد ذلك أبدا.

كنت اعلم انها نزوة ، وانه سيعود ، لا من اجلى فقط بل من أجل ابنتيه ..

وعشت على هذا الامل ، عاما بعد عام .. ولكنه لم يعد ، بل تمادى .. وكان « حلمى » يشد ازرى ، ويشجعنى . و « حلمى » رجل فى سن والدى ، متزن . قوى الشخصية ماتت عنه زوجته دون ان تنجب .. ثم هو يعول عليه .

**وذات ليلة قرع الباب ووجدته بين يدى مطرقا نادما .. اجل تاب فعلا . وعاد فعلا .. واصبح زوجا وابا بمعنى الكلمة ! ..**

كنت اعيش على هامش الحياة لا انا بالمطلقة ولا بالمتزوجة .. فلم اعد ارى « سمير » الا لماما . يحضر فى الاوقات التى اكون فيها فى عملى ليرى ابنتيه . ولكن احاديثه التليفونية لا تنقطع فى اى وقت من الليل او النهار ليعرف تحركاتى كلها ! ..

وعجبت لنفسى . كيف ارضى بهذه المذلة ؟! كيف اعيش أمة لرجل خذلنى ؟! ولماذا ؟! ألمبلغ الذى يدفعه لابنتيه كل شهر ؟! كلا ، فان ذلك لى من عملى ما يغنينى وابنتى الطفلتين عن نقوده ، ولكنه يكلف ان ينفق على ذريته ..

واخليت بنفسى ذات ليلة : هل مازلت احبه ؟ ألم يزل مكانه فى قلبى مملوءا بتلك العاطفة القوية التى لا تزعزعها العوادى ؟! وللاسف الشديد — دون خجل — صارحت نفسى بأن مكانه لم يزل مملوءا . لقد اهتز وهو باق فى موضعه الاثير ، لم يستطع احد سواه ان ينتزعه من عرشه فى اعماق قلبى ..

ولكن كرامتى ثارت ، ونفسى تمردت على قلبى .. وطلبت الطلاق . طلبت الطلاق لانى اردت ان احطم هذا الصنم الذى احتل قلبى وجعلنى اتعبد له فى وحدتى ، بينما لا يستحق مجرد تفكيرى

وبينما مفاوضات الطلاق تسير فى مجراها . كشف « حلمى » النقاب عن رغبته ، وطلب منى الزواج ! .

وعجبت لنفسى تستبدل هذا بذاك ! . ولكننى فى ثورة غضبى اردت ان اثبت لسمير اننى استبدلت به شيخا ، وان الشيخ فى نظرى افضل من شبابه

كان يعلم اننى مطمع الكثيرين ، واننى رفضتهم جميعا ، ولذلك زاد اطمئنانه الى حبى .. ولكن قبولى لهذا الشيخ سيحطم كبرياءه ويشعره كيف اصبح قدره عندى ..

وعلم .. ورفض الطلاق .. وظللت عاما اتردد على المحاكم دون جدوى ..

وذات ليلة ، قرع الباب ، ووجدته بين يدى مطرقا نادما .. اجل تاب فعلا .. وعاد فعلا .. واصبح زوجا وابا بمعنى الكلمة .. ولكن هل غفرت انا حقا ؟

احيانا .. وحين اسأل نفسى واجوس فى اعماقها يخيل الى اننى .. نسيت ادرى .. ولكن عندما يقع نظرى على ايمان وسلوى .. او اسمعهما تتهللان لوقع قدميه على السلم وتهرعان الى الباب .

.. عندئذ اقول لنفسى : لا . بل انا ادرى ....

أنا ؟ . من أنا ؟!
انا المرأة الام .. !

# فساتين بسيطة للصباح

فستان بسيط من قماش « بى دى بول »، محلى بحلية طويلة حول الرقبة، وبفوانشة مناسبة فى الامام تخفى السوستة الموجودة فى الكورساج. يلزمه ١٧٠ سم × ١٤٠ سم.

فستان من الصوف السادة، بقصة برنسيس. القصات محلاة بخياطات فانتيزى. الياقة ايشارب يعقد بمرونة على جنب الرقبة يلزمه ٢٥٠ × ١٤٠ سم.

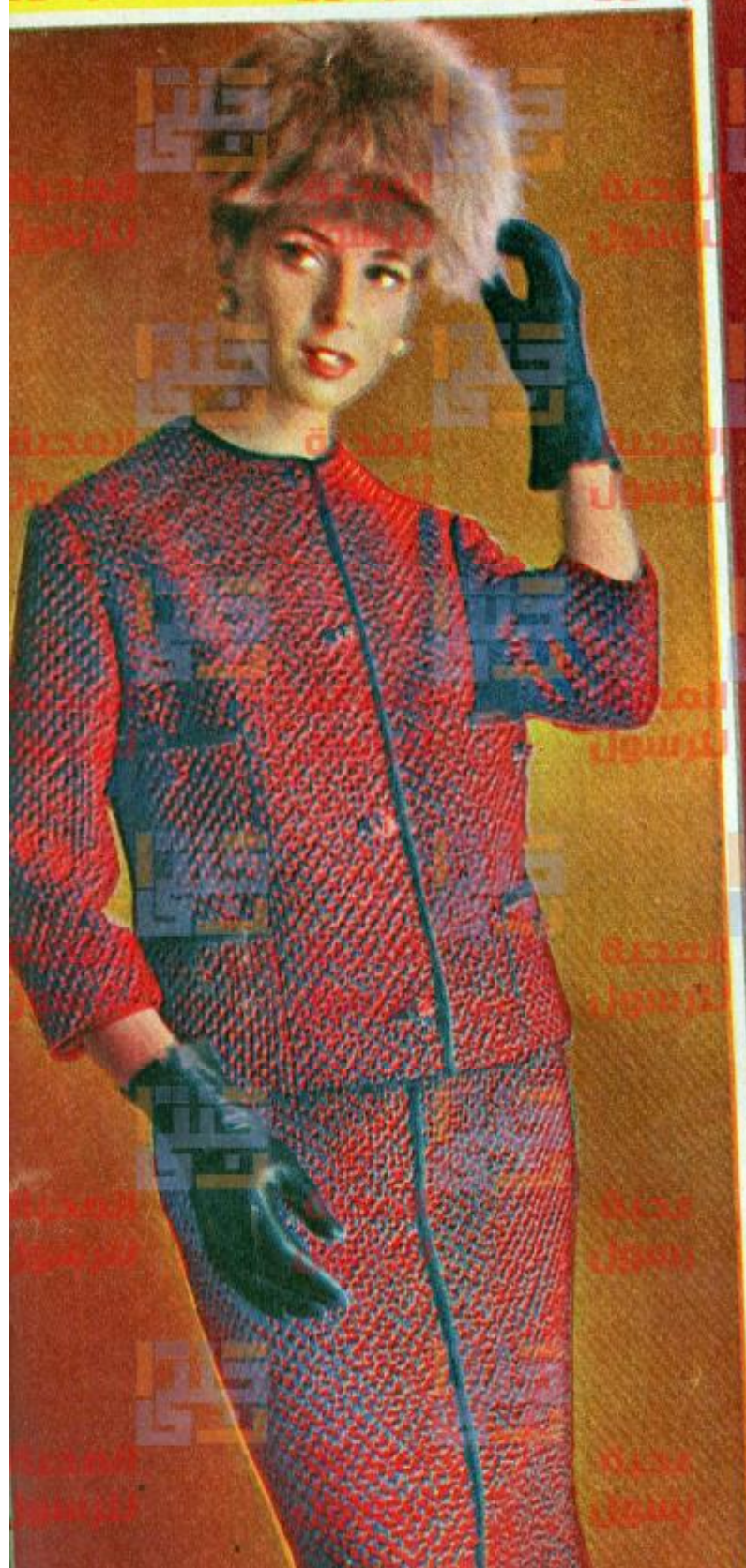
فستان للصباح من الصوف الفانلة الفاتح الجونلة متسعة، ومن أربع قصات. الجيوب مركبة وتحليها أزرار وخياطات فانتيزى. والظهر به سوستة. يلزمه ٢٢٥ × ١٤٠ سم

فستان جديد جميل، بقصة اسفل الصدر . الجونلة « كلوش » من اربع قطع . يلزمه ١٠ر٢ متر × ١٤٠سم

فستان من التويد ، بياقة مدببة ، ومحلى بغرز يدوية وازرار على الياقة والجونلة يلزمه ٩٠ر١ متر × ١٤٠ سم

فستان بقصات مبتكرة ، وهو بكشكشة عند الوسط يلزمه ١٥ر١ متر × ١٤٠سم

ملحوظة : عدد الامتار المحدد هنا خاص بمقاس ( ٤٤ )

# باترون حواء

هذا التايير الانيق أعدته لك « حواء » وترتديه «ماجدة» وهو من القطيفة القطن المضلعة . عدد الامتار اللازمة ٤ر٥ متر . ثمن المتر ٥٨ر٥ قرشا الثمن الكلى للانسامبل ٢٦٣ر٥ قرشا فقط . وهو محلى بشريط يمكن عمله كفيونكة او عقده على شكل كرافتة ، او يستبدل بدبوس .
**والقطيفة المستعملة فى التنفيذ من انتاج شركة مصر/ حلوان للغزل والنسج ، وتباع حاليا فى الاسواق .**

فستان من التويد ، باكمام طويلة تحليه جيوب وباندات . الوسط محدد بحزام بالورب من الجلد الاسود الرفيع يلزمه ٢٢٥ × ١٤٠ سم

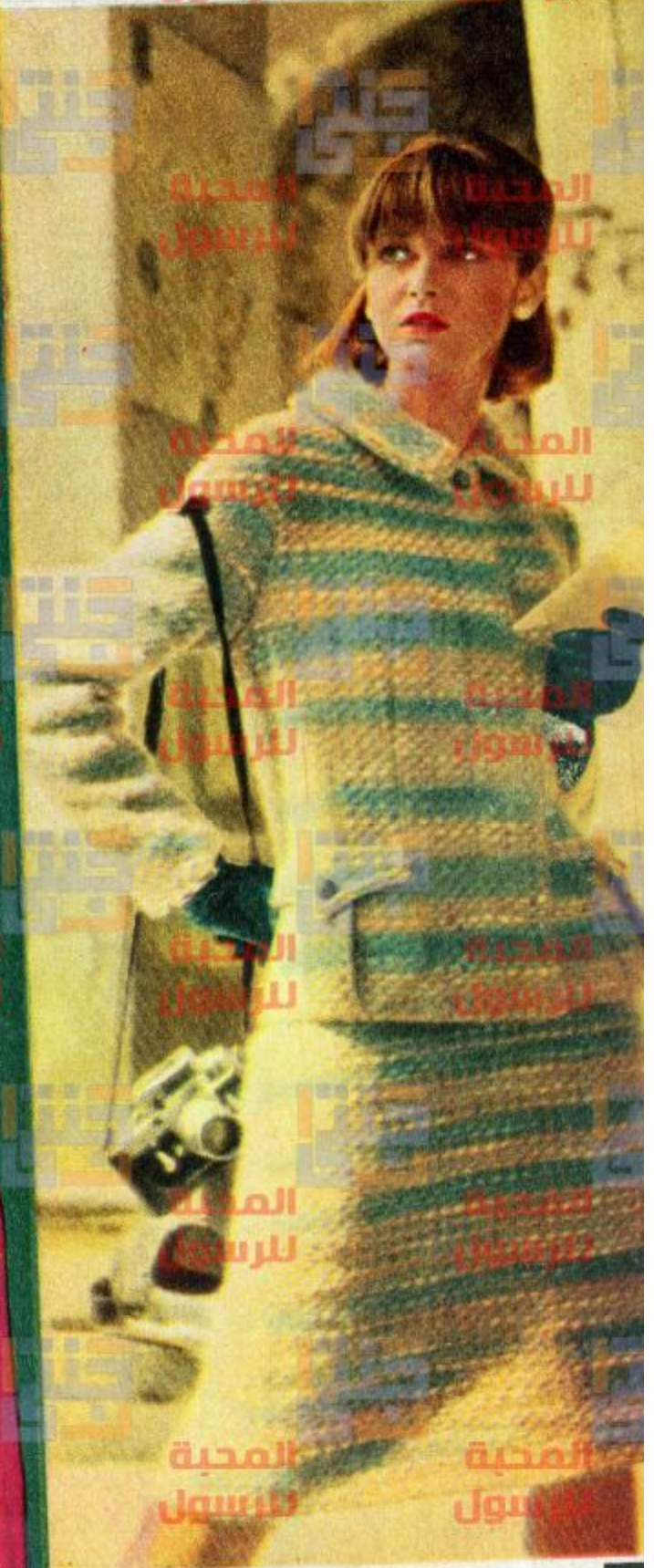
فستان من التويد الاحمر الخفيف، يصلح للفتيات الصغيرات • محلى بقصات بسيطة ، والظهر يقفل بأزرار . يلزمه ١٧٥ × ١٤٠ سم

جونلة من التويد ذى الوبرة ، بقصة كلوش• تحليها قصة مركبة من الامام على شكل مريلة يلزمها ١٥٠ سم × ١٤٠ سم

فستان من التويد الفاتح • الكورساج مقفول بأزرار مكسوة بالجلد وتحليه باندتان على هيئة جيبين • الجونلة بها كسرة عريضة من الامام على شكل مريلة • يلزمه ٢٢٥ سم × ١٤٠ سم

ملحوظة : المقاس ٤٤

انسامبل . الجاكيت بأربعة ازرار ، واربعة جيوب خارجية ، ومحلاة بشريط.

بساطة .. وأناقة
١
٢

١ ــ قطعتان من قماش فانتيزى . الجاكيت مكسمة عند الوسط ؛ والجونلة واسعة

٢ ــ فستان برنسيس بقصة عند الوسط محلاة بخياطات وزرارين . والياقة بالورب .

٣ ــ قطعتان من قماش سادة . الجاكيت « بعراوى » على شكل ــم بدات . والجونلة

٤ ــ فستان برنسيس ، محلى بجيوب داخلية بقلابات على الهانش يصاحبه معطف

# حمادة بك

## الحلقة التاسعة

من ارشيف اسألوني

بقلم : أمينه السعيد

عاد حمادة يعض بأسنانه على شفته السفلى ، انما بعنف شديد كاد يدميها ..

وتوترت عضلات وجهه ،واحمرت مقلتاه ، وبدت في عينيه تلك النظرة العجيبة التى كنت اراها تظهر وتختفى في مواقف معينة ..

وتغير شكله بتلك النظرة كالعادة، فلم يعد حمادة الوديع المسكين، انما تحول الى شخص اخر يختلف تماما عن الفتى الذى دخل مكتبى منكس الرأس ذليلا ..

وفهمت من ذلك انه اقبل على سرد مرحلة لها ذكرياتها الاليمة في نفسه.

قال وهو يتنفس بصعوبة : كانت مجرد مصادفة شاء القدر ان يحيك خيوطها بمهارة ودقة ، ولولا تصاريف القدر ماعدت في تلك الليلة الى البيت على غير انتظار .. اذ كان في نيتى ان اسافر الى القاهرة ، واقضى بها اسبوعا مع اصحابى ، ولكنى اكتشفت وانا اجلس معهم في المقهى ، انني نسيت حافظتي على « التسريحة » بغرفة النوم ، وكنت اضع فيها بطبيعة الحال جميع نقودى ، فلم أجد مفرا من الاسراع بالعودة لاحضارها ..

وعندما وصلت الى باب بيتنا، تركت السيارة ومحركها مازال دائرا ، وصعدت السلم جريا الى الدور الاعلى ، ولكن ما ان وصلت الى باب الردهة الوسطى ، حتى سمعت صوت الموسيقى ينبعث من غرفة الجلوس الجانبية في اغنية شائعة كنت قد سجلتها على شريط « الريكورد » الذى اشتريته قبلها بمدة قصيرة ..

وتصورت أنهن ضيفات من صديقات امى، فلم اشأ ان احرجهن بعودتى الى البيت اثناء وجودهن، فاتجهت الى غرفتى على اطراف اصابعى ، وعند مرورى بمحاذاة غرفة الجلوس ، وجدتنى التفت نحوها دون قصد .. فرأيت المسجل دائرا ، وبجواره تقف امى في اكمل زينتها واجمل ثيابها، وأمامها على الكنبة الكبيرة، يرقد جسد بطريقة مريحة جدا .. الرأس على أحد المسندين الجانبيين ، والقدمان على الاخر.

وهرب الدم من عروقى ، واحسست ببرودة الثلج تسرى في جسدى ..

اذ كانت هذه رقدة أبى المفضلة

## ملخص مانشر

جاء الى دار الهلال في ثياب ممزقة . وادعى انه يحمل رسالة من شخص يدعى « حمادة بك » ، ثم إكتشفت انه هو شخصيا « حمادة بك » ، وان مشكلته في ثروته الكبيرة .

لقد ورث ابوه عن جده حب المال ، ولم يكن يضعف الا أمام إبنه ، اما والدته فكانت تعيش في عالم مستقل . وفوجيء ذات يوم بوفاة والده ، فسافرت به امه الى الاسكندرية. وهناك اخذت تنفق ببذخ . واعطته خمسة جنيهات لينفقها ، ولكنه لم يستطع ، فثارت في وجهه ، ووعده « عم محمد » تابع الاسرة بأن ينفقها عن آخر مليم . وبعد شهرين ، قررت امه العودة . وفي ليلة الوداع بدأت تحدثه عن السعادة التى هيأتها له ، ثم كشفت له عن نيتها في ان تكون وصية عليه . وطلبت اليه ان يتهم عمه في المجلس الحسبى بالسرقة . وقد كان ، وفوجيء العم بالاتهام ، فثار وبكى . وانتهت الجلسة لصالح والدته ، وخرج العم منهارا . والتقى حمادة بعم ابراهيم المتبولي وكيل الاسرة ، فثار لاتهامه عمه . ودارت معركة بينه وبين والدته كاد يخرج على اثرها ، لولا تدخل حمادة ، واخبرت الام ابنها بأنها قررت شراء سيارة له . وكان مجيئها نقطة تحول في حياته ، فقد أهمل دروسه ، وانصرف الى النزهات . وانتهى العام ، وجاء عام آخر بدأت غيوم المحن تتجمع في سمائه . وكانت البداية عندما خرج من المدرسة عصر يوم ، ليجد نفسه أمام الاسطى « خليل » الميكانيكى الذى سبق ان طرده والده بعد ان وجده في الطابق الاعلى للحريم . وعرض عليه ان يعود للعمل ، ولكنه رفض . وعندما تحدث الى والدته بشأن هذا اللقاء ، اصرت الام على ان يعود . ولم تفلح ثورة الشيخ ابراهيم في عدولها عن هذا القرار ، فاتهم « حمادة » بأنه ضعيف وعديم الاحساس » وكان وقع الكلام قاسيا على الفتى ، فانفرد بنفسه وحطم المرآة في ثورة غضبه . وتجمعت الاسرة حوله . واقترح « عم محمد » أن يذهب به الى الطبيب في السنبلاوين ، ولكن حمادة رفض وقرر ان يذهب وحده . وهناك دعا اثنين من اصدقائه الى الكازينو حيث دخن وشرب البيرة لاول مرة . وكانت التجربة قاسية في اول الامر . لكنه لم يلبث ان اندمج في الجو ، واصبحت سيرته السيئة على كل لسان . وخشى الاباء على ابنائهم من صحبته. كذلك رأى تغيرا في مشاعر من حوله ، فقد اصبحوا جميعا يتجاهلونه بما فيهم الاسطى خليل . ولكنه زعم لنفسه ان هذه مجرد ظنون ، وظل سادرا في غيه ، الى ان كان ذات يوم عندما خرج بسيارته الى السنبلاوين ليجمع الرفاق في رحلة الى القاهرة . وعندما تم له ذلك ، اكتشف ضياع خمسين جنيها من جيبه . ثم تذكر انه نسى المبلغ على التسريحة ، فقرر ان يعود الى البيت ليأخذه . حيث وجد في انتظاره مفاجأة لا يصدقها العقل .

والثياب ثيابه بذاتها . الشبشب ذو الطرف المذهب ، والطاقية البيضاء النظيفة ، والعباءة الصوفية الخفيفة ..

وكان الشبشب والعباءة هديتين جاءتاه من صديق عائد من الحجاز قبل وفاته بنحو عام تقريبا ...

وانتابنى خوف فظيع ، واسرعت دقات قلبى ..

ووجدتنى اقول لنفسى وانا اكلب عينى : هذا ابى فى رقدته المفضلة ، وهذه ملابسه التى اعرفها جيدا ، فكيف عاد الى الحياة بعد هذه المدة الطويلة ؟

وبحركة لا شعورية سرت الى غرفة الجلوس فى خطوات بطيئة ..

وعندما وصلت الى بابها ، واصبحت على بعد خطوات من الجالسين فيها ، انكشف لى وجه الراقد على الكنبة ، فتبينت غلطتى !

اذ لم يكن ابى هو الذى يرقد ، بل الاسطى خليل الميكانيكى ، وقد ارتدى ثياب سيدى وتمدد مثله على اريكته المفضلة ..

ورفعت امى رأسها ، فرأتنى اقف امامها كتمثال من الرخام : لا اتحرك ولا اتنفس ولا ارمش بعينى .. فقط انظر وقد تجردت من كافة المشاعر ، لا غضب ولا خوف ولا ضيق ...

**قالت** وقد تورد وجهها للمفاجأة: بسم الله الرحمن الرحيم .. من اين جئت يا حمادة ؟ ولماذا عدت مرة ثانية ، الم تستأذنى فى السفر الى مصر ؟

وظل نظرى مسمرا على الراقد فوق الكنبة ، ولم انطق بحرف ..

وانتبه الرجل لوجودى ، فأدار وجهه نحوى فى دهشة بالغة ، ثم لم يلبث ان استعاد سيطرته على نفسه ، فنهض من رقدته بتثاقل وبطء ، ووقف امامى منتصب القامة ..

**قال** لى والاضواء السخرية تتلاعب فى نظراته : يا الف اهلا وسهلا بحمادة بك ، والله لقد انرت الدار كلها بوجودك ..

واردت أن اقول شيئا ، ولكن لسانى ابى ان يتحرك ، وبقيت مسمرا فى مكانى انظر ولا اتكلم

**قالت** امى وهى تغالب ارتباكها: ادخل ياحمادة .. تعال .. مالك تقف هكذا مسمرا فى مكانك كالوتد؟

واعاد تشبيهها الساخر الحياة الى جسدى ، فقلت فى صوت يرتجف لشدة الانفعال : ماذا جاء بهذا الرجل الى هنا ؟

**قال** الاسطى خليل متضاحكا : جئت ازوركم يا اخى !

# حمادة بك

وكانت أول مرة أسمعه يناديني بهذا اللقب دون تكلف كأننا أنداد ، فأحسست برغبة شديدة في أن أهجم عليه ، وأوسعه ضربا ، ولكن قواي خذلتني ، فلم استطع أن أحرك يدي أو قدمي .

قلت في صوت عميق خيل الي كأنه آت من بطون القبور : الخادم لا يزور أسياده ، ومكانك مع زملائك في البدرون لا هنا ..

قال الرجل في غيظ أراد أن يخفيه وراء ابتسامة مفتعلة : لا تخلط في الكلام ، فلست خادما عندكم يا سي حمادة ، بل أنا ميكانيكي ولي مكانتي واحترامي .

قالت امي : ما الداعي لهذا الكلام يا حمادة ؟ اذا كان لك اعتراض فوجهه الي ..

فالتفت اليها أقول وغضب الدنيا كلها يغلي في صدري : كيف سمحت له بارتداء ثياب ابي ؟

قال الأسطى خليل وقد اخذ بلهجتي : وما الضرر في أن ارتدي أشياء لم يعد أحد في احتياج اليها ، ألست أولى بها من العتة ؟

قالت امي في محاولة لحصر اهتمامي فيها : أنا التي سمحت له بارتدائها ، ولست أرى في ذلك ما يدعو لغضبك

قلت لها وجميع عضلات وجهي ترتجف : دعيه يخلعها فورا ، وينسحب من هنا بسرعة .. دعيه ينزل الى المكتب ، ويأخذ حسابه ، ويخرج من البلد الليلة .. لا اريد أن أرى وجهه مرة أخرى ، واذا وجدته أمامي يوما ، فوالله لافتحن بطنه بالسكين !

قال الاسطى خليل وهو يضع يده على كتفي : اجلس أولا على هذا الكرسي ، ودعنا نتفاهم بالراحة

قلت وقد أحسست أن لمسه أبشع من لسعة الأفعى : ابتعد أنت عني ، واتركني أتكلم مع نينتي ، واياك أن تلمسني بيدك مرة أخرى ...

قال براضيني : لست ابتغي سوى تهدئة مزاجك ، حتى يأتي كلامنا بفائدة ..

قلت : اخرس ، واغرب عن وجهي بسرعة

وأحسست كأن تيارا كهربائيا يسري في جسدي ، وارتجفت قدماي ، وعجزتا عن حملي ، فوجدتني أتهالك على المقعد دون أن أشعر .

قالت امي وهي تتنفس الصعداء ، كأنها تصورت انني جلست للتفاهم : الله يهديك يا ابني .. ما هذه الافعال يا حمادة ؟ أهكذا تتصرف وأنا كنت انتظر معونتك لي ؟

قلت وأنا لا أملك السيطرة على لساني : أعينك على السهر مع خادمك ؟

قالت بلهجة الانفعال المصطنع : أستغفر الله العظيم من كل ذنب .. انت غلطان يا حمادة ، وأمك بنت الستات ، والمسألة بسيطة جدا ، فأنا وسي خليل اتفقنا على الزواج !

ونزل كلامها على كأنه سوط من نار يلهب ظهري ، فقفزت واقفا على قدمي ، وأنا أقول بمنتهى الدهشة والاستنكار : أتتزوجين بخادمك ؟!

قالت وقد ظهرت في عينيها علامات الغضب : خادم .. خادم .. سمعتك عشرين مرة تكرر هذه الكلمة السخيفة ، فاياك أن تنطق بها مرة أخرى .. سي خليل ليس خادما .. انه ميكانيكي أفضل من مهندسي السنبلاوين كلهم .. ولنفرض أنه خادم ، فما شأنك أنت ؟ أليس رجلا مثلك وأفضل ؟ وهل نسيت أباك ابن خولي الزراعة ؟ .. والله لولا سرقته ونهبه ما اقتنى ثروة ولا أصبح بني آدم .. سي خليل على الأقل رجل شريف ومحترم .. يكسب رزقه بعرق جبينه وأمانته ، ومنذ عودته الينا وأشغالنا تسير على أحسن حال ..

قلت لها بحدة : أخرجي فكرة الزواج من ذهنك نهائيا ، فلا يمكن أن أسمح بمهانة كهذه ..

قالت وقد افلت زمام غضبها : ومن أنت لتسمح أو لا تسمح ؟!

قلت : رجل البيت يا نينتي .

قالت : منذ متى ؟ اسم النبي حارسك وضامنك .. لا انت رجل ، ولا مثلك يحق له أن يدس بنفسه في زمرة الرجال .. الظاهر انك مغفل صحيح ، حتى تتصور انك قادر على التحكم في .. يجب أن تعرف مكانك وتلزمه يا عبيط ، وتتأكد من أني صاحبة الامر والنهي في حياتي ، ولسوف أتزوج بمن أريد رغم أنفك ، ورغم أنف عشرة من أمثالك .

قلت وقد انهارت كرامتي باهانتي أمام الخادم : عيب يا نينتي .. لا يصح أن تكلميني بهذه الالفاظ الجارحة

قالت في هياج : انت الذي جلبت الاهانة لنفسك ، فاحصد من زرعك ، وانصحك ان تريح نفسك لاني سأتزوج سواء رضيت أم كرهت .. لا أنت ولا مليون هلفوت مثلك يستطيعون أن يمنعوني من التمتع بحقي في الحياة ، بعد ما لقيته من هم وغم وشقاء منذ دخولي بيتكم .

قلت وقد بدأت شجاعتي تنهار : والناس يا نينتي ؟

قالت : على فردة شبشبي .. أنا لا يهمني أحد في هذه الدنيا .. دعهم يتكلمون الى أن تنقطع انفاسهم ..

قلت أحرك عواطفها : وهل يصح أن تتزوجي بعد أن أصبحت أطول منك .. ؟

قالت : طويل وهفيه .. جسم بدون مخ .. أنا ما زلت في ريعان شبابي ، ومن لداتي من لم يتزوجن بعد .. والله ما غرني سوى عشرة أبيك .. الله لا يسامحه !

قلت وعيناي تغرورقان بالدموع : مركزنا لا يسمح .

قالت : وأين مركزك الذي تتحدث عنه ؟ أنت لا مركز لك بدوني .. لولاي ما سعرك أحد في سوق الرجال بنكلة .. خايب ومتعوس وصايع وفلتان .. حتى المدرسة تركتها نهائيا ، ومنذ ثلاثة اشهر وأنت غائب عنها .. سكر وسهر وعربدة وكلام فارغ .. والله لو علم المجلس الحسبي بأفعالك ، لسحب الثروة منك ، وعين عليك حارسا من عنده ...

تذكر أني الوصية عليك ، وكلمة مني تلقيك في داهية .. وربما يكون ذلك في صالحك ، حتى تفيق الى نفسك ، وتشرب من كوعك .

وأتى كلامها على البقية الباقية من شجاعتي ، فأخذت أبكي في صمت دون أن انطق بكلمة ...

والظاهر أن الأسطى خليل أخذته الشفقة بي ، اذ أحسست بيده تربت على ظهري ، وقال : كفاك بكاء يا حمادة .. لا نتيجة من هذا كله .. وما دامت الست قد قررت أن تتزوج فالقريب أولى من الغريب .. وأنا لست صغير الشأن كما تتصور .. حقيقة انني ميكانيكي ، لكن السنبلاوين كلها تعرفني ، وكثير من العائلات الكبيرة تتمنى نسبي !

قالت امي مؤيدة له : هذا هو الكلام المفيد ، والزواج على كل حال سنة الله ورسوله ..

قلت : انت حرة ، ولكن دعي هذا الرجل يغرب الآن عن وجهي .

قال الاسطى خليل : زي بعضه ، لقد كنت أنوي الانصراف من نفسي ..

وخرج من غرفة الجلوس الى البهو ، وهبط السلم في خطوات خفيفة كأنه يرقص ، وبقيت في مكاني ساهما أقلب همومي دون أن أجد مخرجا أمامي

وأحسست كأن رأسي يوشك على الانفجار تحت ضغط الافكار المتضاربة فيه ، ولما ضقت بحالي ، نهضت من مقعدي ، وسرت نحو السلم ، لأهبط الى الدور الاول

وعند أول درجة ، توقفت لحظة لاقول لامي : بهذه المناسبة أحب أن تعرفي أني قررت أن أنام في الدور الاول ، فنادي على الرجال ، لينقلوا عفشي الى الغرفة البحرية بجوار المكتب ..

واسرعت بالنزول حتى لا أعطيها فرصة اثنائي عن عزمي ..

وسرت الى غرفة المكتب وأنا في شبه غيبوبة ، وألقيت بجسدي على الكنبة العتيقة ، ودفنت وجهي في يدي ..

ولست أدري كم مضى على من الوقت وأنا في هذه الجلسة ، ولكنني تنبهت الى صوت عم محمد عبد ربه ، وهو يقول لي بالحاح : يا بني رد على .. بالذي تكلم .. حرام عليك ، لقد بح صوتي ..

ورفعت وجهي من بين يدي ، فاختلطت المرئيات في نظري برهة ، ثم انجلت عن الرجل الطيب وهو يجلس القرفصاء أمامي ..

قلت له في صوت ضعيف : انت هنا ؟

قال : من مدة ..

قلت : وماذا تريد ؟

قال : سلامتك !

قلت : اتركني لحالي من فضلك ...

قال : لا يمكن .. لابد أن أعرف ما يشغل بالك ، ولن أتركك حتى تخبرني ..

**قلت** : دعني الان ، وناد على الرجال لينقلوا لي عفشي من الدور الاعلى .. احضروا السرير والدولاب والتسريحة والكنبة ، وضعوها هنا في الغرفة البحرية.

**قال** : وما الداعي لذلك ؟

**قلت** مندفعا : لينتي قررت ان تتزوج من الاسطى خليل ، وانا لا يمكن أن أشاركهما المعيشة في مكان واحد ..

**قال** الرجل في صوت خفيض : والله الزواج أفضل !.

**قلت** في دهشة : هل جننت يا رجل ؟

وقبل ان اتم كلامي سمعنا ضجة كبيرة من أسفل كأن اعصارا اخذ يقترب منا ، وتبينت من الصوت أنه الشيخ ابراهيم المتبولي ، فهبط قلبي ..

ودخل الرجل علينا وهو في غضب جنوني ، وما ان وقع نظره على ، حتى اندفع نحوي يقول لي والشرر يتطاير من عينيه : أصحيح ما يقول الولد خليل للناس في الخارج ؟. اجبني بسرعة .. أفهمني الحقيقة ..

ولم ينتظر اجابتي ، بل احتدني من كمي بقوة ، ودفعني أمامه الى الطابق الاعلى حيث تقف امي

**قال** لها في غضب جامح : هل صحيح أنك اتفقت مع الولد الرقيع الهلفوت على الزواج ؟

**قالت** امي : هلفوت في عينك ؟

**قال** : يعني صحيح . ياشيخة الله يكسفك ويخزيك .. سودت وجهنا أمام الناس

**قالت** في سخرية لاذعة : وجهك طول عمره أسود ، وليس في الزواج ما يغضب ربنا ..

**قال** الشيخ ابراهيم : أتتزوجين من خادمك يا قليلة القيمة ؟

**قالت** : وسيكون خادمي سيدك من الان فصاعدا .

**قال** : بموتك .. والله لا يمكن ابدا أن أخدم خليل الميكانيكي ؟ أنت حرة في أن تحطي من قدرك ، لان الاحتفاظ بالكرامة ليس في أخلاقك ، أما أنا فاحترم نفسي ..

عندئذ ثارت ثائرتها ، واندفعت نحوه كالوحش الضاري ، وانهالت على رأسه بالضرب حتى أطارت عمامته ، واسقطتها على الارض.

ولم أحتمل رؤيتها تعتدي عليه بهذه الصورة ، فالقيت بنفسي بينهما ، وجعلت من ظهري ستارا يحميه من ضرباتها ..

واحسست بجسده يتجمد بين ذراعي ، وانقطع صوته عن الكلام ، وركزت عيناه الدامعتان على عمامته الملقاة على الارض ، ثم بدا على وجهه الاشمئزاز الشديد ، ودفعني باحتقار بعيدا عنه ، وقال في هدوء مخيف : ابتعد عني يانجس !

صاحت امي في وجهه تقول : اخرج من هذا البيت حالا ..

**قال** لها وما زال على هدوئه المخيف : وفري على نفسك الطرد ، لاني خارج من نفسي ، ولو اعطيت كنوز قارون ماقبلت أن أبقى في هذا البيت دقيقة واحدة .. اما عن حسابي فلست أريده .. انني متبرع به لك ، فاشتري الحنة لفرحك .. ولكن العيب ليس منك

وانحنى يلتقط عمامته من الارض ، واخذ يعيد تنظيمها ببطء ، ثم نظر الى : العيب منك انت .. يا عديم الاحساس والرجولة .. ماشي على حل شعرك .. مشغول بالقمار والخمر والخبص عن عرضك .. شرفك وشرف ابيك اصبحا في الوحل ولا انت هنا .. ولو كنت على رجوله لنظرت حولك وراقبت ماكان يجرى خلف ظهرك .. لكنك حقير من يومك .. والله لولا معرفتي لك ما صدقت أنك ابن صالح عبد الجبار ، وصحيح يخلق من ظهر العالم فاسد ... آه يا عديم المروءة .. ياعفية .. ياطرطور .. سأذهب الان، وليشهد الله سبحانه وتعالى على انني غسلت يدي منكم .

ووضع الرجل عمامته على رأسه ، وخرج الى غير رجعة .

**قالت** امي تطيب خاطري : أرجو الا يكون كلامه قد اغضبك يا حمادة ، فهو رجل مجنون لا يصح ان نحاسبه على تخاريفه .. والحمد لله على كل حال ان أراحنا من وجهه .. ولولاك انت لكنت طردته من مدة ، ولكن الاكرام لا يجدي في هذا الصنف اللئيم ، وها أنت قد رأيت بعينيك نتيجة تساهلك معه .

وبقيت صامتا ولم انطق بحرف ..

كنت مشغولا بهمومي المحبوسة في صدري ، وشجوني التي حركتها حوادث اليوم ، وأشعلت نيرانها كلمات الشيخ ابراهيم الاخيرة ..

**قالت** امي تخرجني من وجومي : تعال ياحمادة نتناول عشاءنا ..

**قلت** : لا ، متشكر .. كلي انت ، واتركيني فليست بي رغبة في الطعام ..

وأدرت ظهري نحوها ، واتجهت الى السلم ، فقالت في لهجة الدهشة : الى اين تذهب يا حمادة ؟..

**قلت** : الى الدور الاسفل .. سأنام الليلة على الكنبة ، وغدا تنقلون لي عفشي ..

وهبطت السلم بصعوبة ، وسرت الى غرفة المكتب اجر قدمي جرا ..

وتبعني عم محمد صامتا ، ولما رآني الهالك على الكنبة ، اكتفى بالجلوس على الارض أمامي ..

وطال السكوت بيننا ، ثم سمعته يقول : وحدوه !

وافتقدت سيطرتي على نفسي ، فانفجرت أبكي بحرقة شديدة ..

**قال** الرجل وهو يزحف ليقترب مني : ما الداعي لهذا كله ؟

**قلت** من بين شهقاتي : ولماذا لم تتركني أنت أيضا مثلما فعل الشيخ ابراهيم ؟

**قال** وهو يصطنع الدهشة : وماذا حدث لاتركك يا بني ؟

**قلت** : كيف ترضى بعشرتنا بعد ما فعلته نينتي ؟

واكتسى وجه الرجل بالجد ، وقال في رنة حزينة : أنا معك في أنه فصل بارد جدا ، وزواجها بالولد الميكانيكي لا يصح مطلقا ، ولكن الست معي في أن الحلال افضل من الحرام يا بني ؟

**قلت** : ماذا تعني ؟

**قال** : ربنا امر بالستر ، وزواج والدتك يقطع الالسنة السوء التي نهشت سيرتكم

**قلت** : اكانوا يتكلمون عنا ؟

**قال** : كثيرا .. ومن يوم رجوع الاسطى خليل ، وتوالي صعوده الى الدور الاعلى ، والناس لاتكف عن الكلام ، حتى غلبنا الخزى ، وجعلنا في نصف ثيابنا ..

**قلت** : ولماذا لم تخبرني ؟

**قال** : هذا كلام لا يقال يا ابني .. الواحد يجب أن يراه ويفهمه من نفسه ، ولقد كنت أنت مشغولا بأصحابك .. تقضي معظم وقتك بين السنبلاوين والقاهرة والاسكندرية .. ولو اهتممت قليلا ببيتك ما حدث شيء من ذلك .. لكن الحمد لله أنها انتهت بذلك ، والزواج يضع الامور في مكانها الصحيح ..

**قلت** وقد عادت الدموع تنساب من عيني : وكيف اواجه الناس يا عم محمد ؟

**قال** : ولا يهمك .. وليس في الزواج ادنى عيب .. انما العيب شيء آخر !

**قلت** : اذا كان لابد من زواجها، فلماذا لم تختر رجلا مناسبا ؟

**قال** : ابدا . الرجل الذي يناسب مركزها لا ينفعكم ، وقد لا يعطيكم الاحترام الكافي ، اما الاسطى خليل فطول عمره خادمكم ، وهذا كفيل بخضوعه لكم .. العين لا تعلو على الحاجب يا بني ، والخادم يخاف على خاطركم واحساسكم ، فتظل انت سيد البيت وصاحب الكلمة .. دعك الان من هذه الهموم ، وهيا الى فوق لتنام على سريرك ..

**قلت** بانفعال : اسكت انت واتركني لحالي .. سأنام على هذه الكنبة ، اذهب يا رجل لعائلتك ولا تضايقني بالحاحك

**قال** : وهل عندي اعز منك ؟ أنت عندي بالدنيا كلها ، ولم اكن ابتغي سوى راحتك ، ولكن مادمت مصرا على النوم هنا ، فمكاني على الارض بجوارك ..

وبالفعل تمدد على الارض بجوار الكنبة ، ولم يلبث ان استسلم للنوم ، وارتفع صوت شخيره بين ارجاء غرفة المكتب..

ولم يغمض لي جفن طول الليل ، وقبيل الفجر غفوت قليلا ، ولكني لم البث ان استيقظت منزعجا بعد أن حلمت بالشيخ ابراهيم يبصق في وجهي ..

وطار النوم من عيني مرة أخرى ، ووجدتني أعود الى التفكير فيما ينتظرني من مهانة عندما تتزوج أمي من الاسطى خليل ، وتصبح قصتها حديث السنبلاوين كلها.

وازداد بي الشجن حتى احسست كأن صدري سينفجر ،

ونظرت حولي ابحث عن طريق للخلاص ، فوقع نظري على المقص الكبير الذي اعتدت أن أقص به الورق ، وكان مفتوحا على الكتب

عندئذ تملكتني رغبة جامحة لم استطع مقاومتها ، فقمت الى المقص ، وأمسكت به في يدي ، وتسللت على أطرافي من الغرفة، وصعدت السلم بمنتهى البطء حتى لا يشعر أحد بمجيئي.

**البقية في العدد القادم**

# غرفة واحدة و ١٣ فكرة

**غرفة حديثة تناسب أختين فى سن الشباب. وهى تضم ١٣ فكرة جديدة تجعل من الغرفة جناحا كاملا يضم كل الاشياء التى تحتاجان اليها . ومن الطبيعى انك لن تنفذى كل هذه الافكار ، وانما يمكنك ان تختارى منها الافكار المناسبة ، والتى تجعل من الغرفة جنـــة .**

١ ـ الجدران من الطوب الاحمر « بريك » . يمكن ان تظل على هذه الصورة او تغطى بطبقة خفيفة من اللون البيج او الابيض . هذه اللمسة تكون مناقضة « كونتراست » للوح الخشب السادة الذى يعلو النافذة ويمتد الى نهاية الغرفة . ٢ ـ ركن عمل للمكتب ، وهــــو لايشغل حيزا كبيرا . كما ان جزء الارتكاز يختفى تجويفا فى الحائط ، يمكن أن يستعمل للكتب والمجلات القديمة . يكون الضوء فى هذا الركن مناسبا لوجوده امام النافذة . ٣ ـ قطعة أثاث المكتبة ، وهى تصلح لاستعمالات كثيرة مختلفة ،فال

جانب أرفف الكتب توجد أماكن أخرى للاسطوانات والبيك آب والراديو وكل ما يحب الشباب أن يحيط به نفسه من وسائل الترفيه ، ٤ ـ يوجد فى نفس المكتبة من أسفل، أدراج متوسطة الحجم • وتستخدم فى حفظ ملابس وأدوات الرياضة ، ٥ يخصص أعلى المكتبة لوضع التحف، وهى تضفى على الغرفة لمسات أنيقة ورقيقة ، الى جانب أنها تكون بعيدة عن الايدى • فلا تتعرض للكسر ، ٦ ـ السريران والمقاعد والمنضدةوكراسى المكتب ، من الخيزران، مزاياه أنه خفيف يسهل نقله أثناء التنظيف ، كما أن لونه الفاتح يتمشى من ألوان المفروشات الزاهية • والتى تتمثل فى اللون الاحمر بالنسبة للمقاعد واللون الاخضر بالنسبة للسريرين ، ٧ ـ النافذة صغيرة • ويمكن معالجة هذا العيب عن طريق تركيب ستارة أعرض من حجم النافذة ، ستبدو أكبر من حقيقتها ، ٨ ـ يمكن تزيين الحائط المجاور للمكتبة بلوحة واحدة كبيرة • ولكن اذا رغبت فى أن تبدو مساحة الحائط أكبر من حقيقتها ، فضعى ثلاث لوحات متساوية الحجم ، وتحتها أربع لوحات صغيرة لتأكيد نفس الهدف ، ٩ ـ غالبا ما يكون مكان الاضاءة فى وسط الغرفة • والفكرة هى نقل النقطة المضيئة بصورة عملية وسهلة • ويكون ذلك باطالة السلك الكهربائى ، وتثبيته على مسافة من مكانه الاساسى ، ١٠ ـ يوضع السريران فى مواجهة بعضهما بعضا ، فيكونان «ديفان» طوال اليوم فى وسط الغرفة ، ١١ ـ الفاصل الموجود بين السريرين ـ وهو عبارة عن ستارة معدنية ـ يقسم الحجرة الى جزئين ، مما يتيح عمل ركن للاستذكار وركن آخر للصالون أو الراحة • يراعى ألا يزيد عرض الفاصل على عرض السريرين ، ١٢ ـ الى اليسار دولاب للملابس والمفروشات • وهو كبير الحجم بحيث يتسع لاكبر عدد ممكن من الاشياء واللوازم ، لاحظى الادراج والارفف المنزلقة ، ١٣ ـ نباتات الظل تزين الغرفة على جانبى الدولاب الكبير ، وهى موضوعة فى أحواض يسهل نقلها خارج الغرفة عند النوم • تستبدل بأزهار متنوعة،

# الفتاة الذكية ولاعبة السيرك

بقلم
د. لطيفة الزيات

الفتاة المصرية فى حاجة الى قدر كبير من الذكاء الاجتماعى . وحاجتها الى هذا الذكاء ربما كانت اكثر من حاجة اختها فى كل ركن من اركان العالم، لتستطيع ان تسير سالمة فى بحر المتناقضات الذى تعيش فيه.

والذكاء الاجتماعى موهبـــة ، موهبة قد تتمتع بها فتاة بسيطة ، وقد لا تتمتع بها عالمة من عالمات الذرة ، وان كان الانسان يستطيع ان يكتسب هذه الموهبة بالخبرة والتجربة والنضوج .

واعنى بالذكاء الاجتماعى مـدى فهم الانسان للمجتمع الذى يعيش فيه ، ومدى قدرته على التكيف مع هذا المجتمع . واعنى بالمجتمع هنا مجتمع الفتاة الصغير ،مجموعة اسرتها واقاربها ومعارفها وجيرانها وزميلاتها فى العمل والدراسة .

والفتاة المصرية تنمو لتجد نفسها فى بحر من المتناقضات ، فى مجتمع يمنحها بيد بعض الحقوق،ويمنعها عنها باليد الاخرى ، مجتمع يمنحها حق الاختلاط بالرجل فى مقاعـــد الدراسة والعمل ، ويمنع عنها هذا الحق بمجموعة من التقاليد الموروثة التى تنبع من طبيعته ومن طبيعتها .

وهى لا تستطيع ان تتقبل هذا الحق ، ولا تستطيع فى نفس الوقت ان ترفض ، فلو آثرت السلامة ،وامتنعت امتناعا تاما عن الاختلاط بالرجال فى مجتمعها الصـــغير ، لاسقطها هذا المجتمع ووصفها بانها رجعية ، وانطوائية ، و « بيخة » ،وما الى ذلك من النعوت والاوصاف. ولو تقبلت الفتاة حق الاختلاط ، فما اسرع ما يضفى عليها المجتمع، نفس المجتمع الذى منحها هـــذا الحق ، مجموعة اخرى من النعوت والاوصاف لا داعى لتكرارها هنا لانها ربما كانت اكثـــر الالفاظ استخداما فى اللغـــــة العربية ،وبالاخص على ألسنة الرجال ..

والفتاة الذكية ذكاء اجتماعيا ،هى التى يقوم سلوكها على نوع من التوازن بين الحرية الممنوحة لها ،وبين مجموعة التقاليد التى تقيد هذه الحرية ، وهى باختصار تلك الفتاة التى تستطيع ان تشـــق طريقها بين هـــذه المتناقضات فى سلام وفى تصالح مع المجتمع الذى تعيش فيـه ، وهى تـــلك التى تعرف الحدود وتلتزمها ، وتعرف متى ، واين ، ومـع من والى اى مدى ، تختلط بزملائها فى الدراسة والعمل ، والتى تتمتع بالبصيرة بحيث تميز بين الاصيل والزائف، وبحيث تتكيف من لحظة الى لحظة، مستوعبــه فى تكيفها هذا كـل الظروف المحيطة بها ، فى براعة كبراعة لاعبة الحبل فى السيرك ، تحفظ توازنها لكيلا تنحرف يمينا او شمالا .

وانا اعرف ان حفظ هذا التوازن يكون صعبا حين يتعارض ما تؤمن به الفتاة مع ما يؤمن به مجتمعها، ولكن الفتـــاة الذكية تـدرك ان التحول يأتى بالتدريج ، وانهـــا لا تستطيع ان تخرج وحدها لتحارب طواحين الهـواء كما فعـــل دون كيشوت .

وهى تعرف ، لانها ذكية ، ان رأسها هو الذى سيتحطم اذا ما نطحت الصخر .

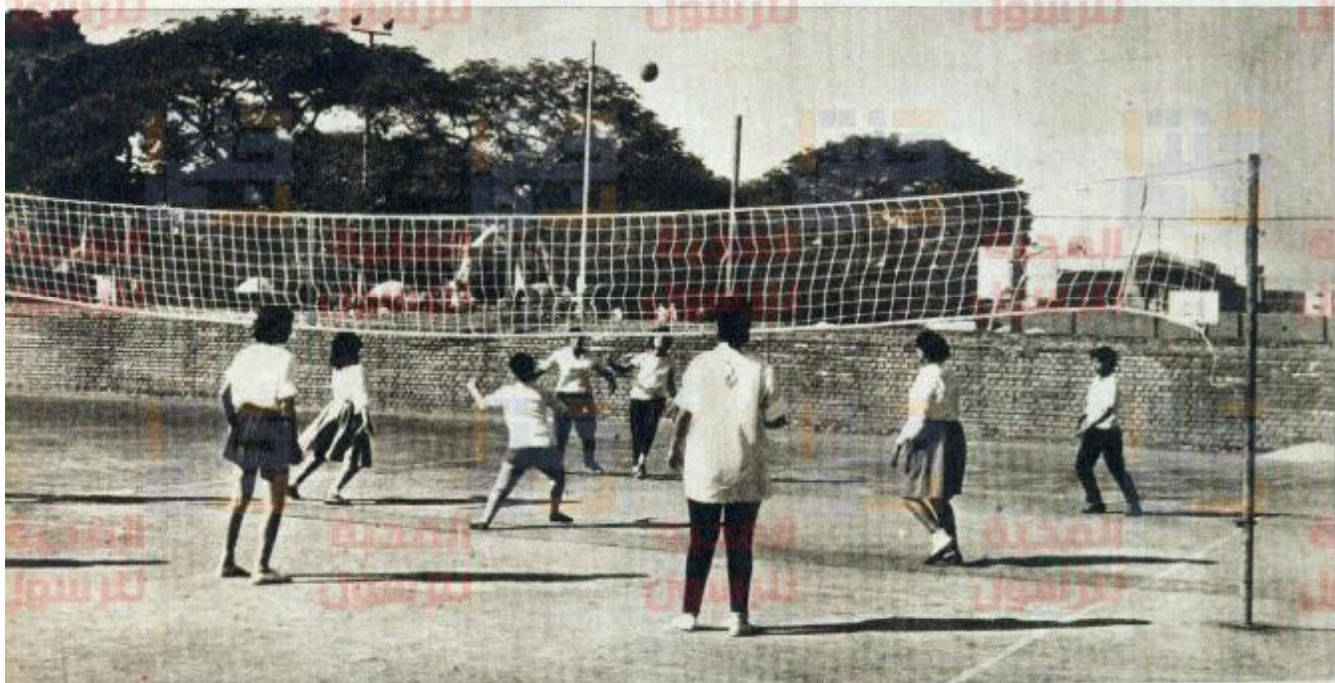
د . لطيفة الزيات

تقدمها: سهير الكيال

- "برنسيس" تقضى خمسين يوما فى غينيا!
- بالتخطيط تستطيعين تنظيم ميزانية الأسرة

◉ عادت «**برنسيس حسن ياور**» الطالبة بمدرسة أسوان الثانوية من غينيا أخيرا • قضت هناك خمسين يوما • تعرفت على أحوال المرأة والحياة الاجتماعية هناك • لهذه الزيارة قصة بدأت منذ عام. كان الرئيس « **احمد سيكوتورى** » رئيس جمهورية غينيا يزور أسوان ارادت « برنسيس » أن تحصل منه على حديث لصحيفة المدرسة ، عن المرأة الغينية • قال لها انه يفضل أن تذهب الى غينيا بنفسها، لتشاهد المرأة فيها • ووجه الدعوة اليها للذهاب • وبعد أيام وصلتها تذكرة السفر الى هناك •

◉ وفى الدقى شاهدت **اول مركز صحى من نوعه عندنا** • انه يعالج حالات الشلل والتشوهات الخلقية والعاهات التى يصاب بها طلبة وطالبات المدارس والمعاهد

التدريب على الصناعات الصغيرة فى الفيوم .

فى مباراة كرة اليد بين لاعبات الاهلى والجزيرة

« برنسيس » مع الرئيس « سيكوتورى » عند زيارته لاسوان ..

بعض المرشدات والزهرات فى رقصة توقيعية ضمن النشاط الترفيهى .

العليا . أسهمت وزارة الصحة مع محافظة الجيزة فى انشائه . يعتمد العلاج على الوسائل الطبيعية كالتدليك والتمرينات الرياضية ، الى جانب الاهتمام بالناحية النفسية . يقوم المركز بصرف الاجهزة اللازمة للعلاج والادوات المختلفة ، واللبن والدقيق والملابس ، لغير القادرين . صاحبة فكرة إنشاء هذا المركز هى الدكتور « **ثروت التونسى** » .

⊙ وفى دورى محافظة القاهرة فى كرة اليد ، **فازت لاعبات « الاهلى » على لاعبات « الجزيرة »** كان مستوى المباراة بين الفريقين معقولا . برزت من بين اللاعبات : « نادية شريف » و « فاطمة عبد الجواد » و « هناء عبد الرحيم » و « رجاء أنور » .

⊙ والتقيت بـ « **سهير الباقى** » اخصائية التغذية بمستشفى الطلبة بـ« ابو الريش » .. وهى أول اخصائية تغذية تعين فى مستشفيات الطلبة عندنا .. قالت لى انها تحرص على أن يكون الطعام المقدم للمرضى صحيا ومغذيا ، ويفتح الشهية . وانها تحرص على فحص اللحم بالذات وتكتب عنه تقارير اسبوعية تسأل المرضى عن الاصناف التى يحبونها .

⊙ وكانت قرينة الرئيس « **موديبو كيتا** » رئيس جمهورية **مالى** ، مصاحبة لزوجها فى زيارته لبلادنا التى انتهت أخيرا . وفى حديث لها عن المرأة فى الجمهورية العربية المتحدة قالت ان نجاحها فى كثير من الميادين ، هو نجاح للمرأة فى كل البلاد الافريقية . فقد قدمت نموذج الكفاح والعمل لكل امرأة تتطلع نحو حياة افضل .

⊙ والتقيت بالسيدة « **درية امين** » اخصائية **تخطيط الاسرة** . قالت ان تنظيم ميزانية الاسرة ، يجب ان يتم تبعا لخطة معينة . فكما ان المجتمع يتجه نحو التخطيط فى كل شىء ، فكذلك يجب أن تكون الاسرة . وهذا التخطيط يقتضى تحديد أوجه الانفاق ، والمبالغ اللازمة لها ، والحد بقدر الامكان من الكماليات . كما يقتضى اشراك الاولاد ، حتى يكونوا على علم باحوال الاسرة المالية .. فلا يضيقوا بآبائهم وأمهاتهم اذا ما قل مصروفهم مثلا ! .

⊙ وستقدم لنا بورسعيد **عاملات متخصصات فى السباكة والحدادة والزخرفة والبرادة** . فى المدرسة الصناعية الاعدادية الثانوية هناك ١٨٠ طالبة فى القسم الثانوى و١١٣ فى القسم الاعدادى .

⊙ **وفى الفيوم** شاهدت تطبيق مشروع « **الاسر المنتجة** » على الطبيعة .. عشت مع الفى أسرة تعمل فى صناعات تعتمد على خامات البيئة . تدر هذه الصناعات الصغيرة على الاسر دخولا معقولة . بلغ دخل احدى الاسر حوالى مائة وخمسين جنيها فى العام الماضى .

⊙ **وانتهى معسكر تدريب المرشدات ( طالبات المدارس الثانوية ) والزهرات ( طالبات المدارس الاعدادية )** . المعسكر يقام بالهرم فى هذا الوقت من كل عام ، لمدة شهرين . يتضمن برنامج المعسكر محاضرات ثقافية واجتماعية كما يتضمن بعض ألوان النشاط الرياضى والترفيهى ، والتدريب على بعض الحرف اليدوية . يقام احتفال فى نهاية مدة المعسكر ، **تحضره الدكتورة « حكمت ابوزيد » وزيرة الشئون الاجتماعية** ، وتعرض فيه منتجات المرشدات والزهرات .

درية أمين .

الاشراف على غذاء المرضى.

●

طالبات بورسعيد فى الورشة!

●

علاج الشلل فى المركز الصحى بالدقى ..

●● **حالة المرأة الريفية فى مختلف دول العالم ..** أحد الموضوعات التى بحثها مؤتمر « الاتحاد النسائى الدولى » الذى عقد اخيرا فى صوفيا ، اشتركت فيه « مفيدة عبد الرحمن » و « سيزا نبراوى » .

●● **سبع خريجات فى كليات الحقوق ..** عين فى الاسبوع الماضى فى وظيفة « عضو فنى » بمصلحة الشهر العقارى .

●● **أول قاموس اسبانى يترجم الى العربية ..** قامت بترجمته « يسرية محمد على » تعمل بالادارة العامة بالفنون الجميلة . تخرجت فى مدرسة الالسن قسم اللغة الاسبانية .

●● **منحة تدريبية لمدة اربعة اشهر ..** حصلت عليها « ناهد النعمانى الطالبة بقسم الاقتصاد المنزلى بزراعة القاهرة . المنحة مقدمة من « نادى الطلبة العالمى » فى أمريكا ..

## بين الحب الصاخب العنيف ..

# والحنان العذب الرقيق!

**بقلم ربيع غيث**

حين يتزوج رجــل وامرأة ، ويعيشان معا سنة او سنوات ، فان العاطفة الملتهبة التى قربت بينهما تهدأ وتخبو ، ولا تستعر الا من حين الى حين .. فى المناسبات . وهذه حقيقة لا حيلة لاحد فيها ، وكل ما يستطيع الرجل والمرأة عمله ، هو ان يحرص كل منهما على خلق الجــو الملائم لقيام هذه المناسبات ، وتكرار حدوثها ، وحين تنشـأ ، فان عليه أن ينتهز الفرصة ، ويشبع ما به من نهم عاطفى .. وأن يذكر ان السعادة هى ألد أعداء الحب ، فلا يستسلم لها والا خنقته ، وخنقت الحب معه ..

والسيدة التى تفخر بأنهـا لم تفترق عن زوجها يوما .. لم تسافر وحدها مرة ، ولم يرحل هو دونها أبدا .. مثل هذه السيدة تحرم نفسها ، وتحرم زوجها ، من متعة اللقاء .

صحيح انهما يتجنبان ألم الفراق ومشقته ، لكنهما فى نفس الوقت محرومان من لذة التلاقى بعد الفراق .. وفى لحظة اللقاء ينتعش الحب ، ويحيا من جديد ..

وكيف يدرك الزوج ما تتركه زوجتـه من فراغ ان هى لم تغب عنه يوما ؟

وكيف يدرك الزوج ما تتركه زوجتـه من لم يخرجا على رتابة الحياة اليومية من حين الى حين ؟ .. ان هما لم يقضيا بضع ساعات فى الهواء الطلق .. فى ضوء القمر .. على شاطىء البحر أو شاطىء النيل ؟

والحب مثل أى كائن حى ، يستيقظ وينتعش حينا ، ويهدأ وينام حينا اخر .. فغير معقول أن يظل الحب ثابتا لا يتغير رغم مرور الايام ، وتغير الظروف . انه هو ايضا يتغير ويتطور لكن هذا ليس معناه أنه يمــوت . فمن السخف اذن ان تتألم المرأة لان زوجها لم يعد يعبر لها عن حبه بنفس الاسلوب الذى ألفته منه ..

فان ظل زوجك بعد الزواج لطيفا كما كان ، رقيقا كعهدك به ، فاسكى الخشب .. فهذا معناه أن حبه لك هدأ دون أن يغفو أو ينام .

ومعروف عن المرأة أنهــا تتعلق بالماضى وذكرياته ، تعلقا يدفعها أحيانا الى تعكير صفو البيت ، وخلق مشكلة ضخمة مع زوجها ، لا لشىء ، الا لتعيش لحظات فى جو الانفعـال العاطفى الذى طالما سعدت به قبل الزواج . فان كان الزوج واسع الافق ذكيا ، ادرك كل شىء ، ومرت العاصفة دون خسائر تذكر .. والا فالويل لها وله !

وكل عاطفة ملتهبة .. مشبوبة ، مصيرها الى شىء من الهدوء والعقل . فهــذا الحب الرزين اللطيف الذى يؤلف بين رجل وامرأة طال عهدهما بالزواج ، وتقدمت بهما السن ، كان ذات يوم حبا عميقا عنيفا . والا ما عاش رغم مرور الاعوام ، وتقلب الظروف .

ولست أحاول بالكلام أن أقنعك بأن حبك الذى هدأ وتحول الى حنان عذب رقيق ، لم يفقد شيئا من حلاوته واهميته ، فأنا أدرك ان الكلام فى مثل هذه الامور الدقيقة ، قلما يغنى أو يفيد . المهم هو ان تدركى هذا بخبرتك وتجربتك ، وأن يقتنع به عقلك وقلبك .. أن تكونى واثقة بأن زوجك لا يحبك أقل لأنه أصبح يحبك بطريقة مختلفة ..

ان عمق الحب . امارته ، طول عمره لا عنفه .. ان الشباب كثيرا ما يسخر من الشيــوخ ، ويتسلى بذكر عيوبهم ، ورغم هذا ، الا يتمنى كل منهم أن يمتد به العمر حتى يصبح شيخا مسنا ؟ ..

وكذلك الحب الصاخب العنيف ، غايته ان يعيش ويعمر ويتحول الى حنان عذب رقيق .. وان كان يحلو له ان يسخر من العاطفة الرقيقة التى ترتسم فى عينى زوج عجوز وهو يتأمل زوجته المسنة . فحين يقــاوم الحب الزمن وتقلباته ، ويصمد للاحداث وآثارها المدمرة ، فان صاحبه يكون قد نال من الدنيا أجمل ما فيها وأروع .

---

**إلى السيد وزير التعليم العالي**

## الطالبـة المتــزوجة

الزوجة الموظفة تحـــرص عادة على نقلها الى اقرب مكان من بيتها رعاية لها وصيانة للاسرة ..

كذلك اصبح من حقها ان تحصل على اجازة بدون مرتب لتصحب زوجها خارج الجمهورية ان سافر طلبا للعلم او بسبب العمل ...

وهذا حق وعدل ..

بقيت الطالبة المتزوجة ..

انها ايضا امرأة عاملة ، وعملها هو طلب العلم . وعدد الطالبات المتزوجات يتزايد عاما بعد عام ، لا فى بلادنا وحدها ، بل فى العالم كله ، فماذا أعددنا لها من تيسيرات ؟ لاشىء .. او على الاقل لاشىء يذكر . فقد درجت الجامعات على ان تتيح للطالبة فرصة اداء الامتحان امام لجنة خاصة ، ان استقبلت مولودها فى فترة الامتحان .

وهذا جميل ، لكنه ليس رعاية تنفرد بها الطالبة المتزوجة ، فان الطالبة المريضة والطالب المريض ، يعامل كل منهما نفس المعاملة ..

واكثر من طالبــة متزوجة قبلت فى كلية او معهد بعيد عن بيتها .. فلا اقل من أن يقر المسئولون عن الجامعـــات والمعاهد العليا حقها فى ان تنقل الى الكلية المماثلة ، او المعهد المماثل القريب من بيتها .. تنقل من طب اسيوط الى طب الاسكندرية ان شاءت ، ومن علوم عين شمس مثلا الى علوم القاهرة .. وهكـذا كذلك نرجو ان يقــروا حقهــا فى الانتساب الى نفس الكلية ، ان رأت ان الانتساب افيد لها ..

هذه تيسيرات بسيطة ، لكنها تشعر الطالبة المتزوجة . اننا نرعاها ، وتقدر ظروفها ، وتشجعها على الاستمرار فى طلب العلم بعد الزواج ...

## الأصوات تكشف وتفضح

شاءت الصدفة ان يتشابه رقم تليفوني مع رقم تليفون ري الجيزة مع فارق بسيط، فتليفون الري ينتهي في خانة الآحاد برقم ٣، اما تليفوني فنهايته رقم ٢ ..

وبصراحة لست أشعر انني بهذا ، قد ارتكبت ذنبا أو اثما ، وان كنت ادفع غاليا ثمن هذا التشابه ! .. فجرس التليفون عندي لا ينقطع رنينه وبخاصة في الصباح الباكر ، وارفع السماعة ليصدم أذني صوت غليظ يصيح في :

– تفتيش الجيزة .. يا عم حسين ...

– آسف يا أخي .. مش الري ! .

– أمال انت مين ؟ .. مش الري ازاي؟

وهكذا يكاد سيادته يشعرني بانني لست في بيتي ، وانني حتما قد اعتديت على تفتيش ري الجيزة ، واقمت فيه دون وجه حق . . يفعل هذا دون قصد طبعا ، ودون ان يخطر له ان من حقي أن اتوقع منه كلمة اعتذار .

صحيح أن آداب اللياقة تقضي بأن يكون الحديث التليفوني سريعا .. قصيرا ما امكن .. لكن السرعة ليس معناها أن نزعج الآخرين في بيوتهم ، ثم لا نقول لهم كلمة.. كلمة واحدة .. هي « آسف » ...

ويقيني ان الاخ الذي يطلب « عم حسين » كل صباح، رجل مهذب ، وانني لو لقيته وجها لوجه لطالعني بابتسامة رقيقة مشرقة ، وحياني تحية لطيفة جميلة .. لكنه ينسى نفسه أمام سماعة التليفون ، ويتخلى عن كل ما عرف عنه من كياسة ولطف . فهل سماعة التليفون هي المسئولة من ذلك ؟ .. هل سماعة التليفون تسلب الصوت رقته وانسانيته ؟ .. لا .. لا اظن .. بدليل أن بعض الاصوات الخفيفة الناعمة، ينقلها الينا التليفون وقد فاضت بالحياة والحرارة والحب .. ومن الفتيات من اذا سمعتها تقول « آلو » ظننت لرقتها انها تتغزل فيك! .. ما الحكاية اذن ؟ ..

الحكاية ان صاحبنا يدرك جيدا أنني لا أراه ولا اعرفه ، فينسى وجوده تماما ، وينسى انسانيته ، ويتصرف بطريقة آلية لا خير فيها ولا جمال . ولو أنصف لما نسى نفسه ، احتراما لذاته هو على الاقل ..

وبهذه المناسبة هل لحظت أن بعض الناس ينسون انفسهم أمام التليفون ، فاذا القيت اليهم بنبأ يفرحك انت ، لم يستطيعوا ان يلبسوا ذلك القناع الاجتماعي الذي تعودناه منهم ، فاذا أصواتهم تكشف عما في قلوبهم من غل وحقد ، واذا هم لا يستطيعون مشاركتك في فرحك ، ولا يحفلون بالتظاهر بأنهم فرحون من اجلك وان قالوا غير ذلك!.

ان صوتنا يعبر عنا ، ويكشف عما في أعماقنا من عواطف مكبوتة . والصوت الآتي من بعيد ، يهز المشاعر ، ويثير الذكريات ويحيي العواطف .. فصوت عزيز علينا رحل، قد تسيل له دموعنا .. والفرح يغمر قلب الام، ان تحدث اليها ولدها في التليفون .. من بعيد .. عبر البحار والمحيطات. وفي هذه الحقيقة تكمن قوة الصوت وعظمته.. انه أقوى من المسافات وأقوى من الزمن . وفيه قدرة غريبة على النفوذ الى القلوب ، وعلى تلوين نفوس من يتلقونه .. ولهذا لا ينبغي أن نسيء استخدامه .. لا ينبغي أن نصيح.. انما يكون صوتنا دائما عذبا .. رقيقا .. فيه طيبة وفيه ادراك ..

## من رسائل الصغار الأعزاء

من الطفهما قرات هذا الاسبوع، رسائل كتبها أطفال بالمدرسة الابتدائية لامهاتهم .. كتبوها في دروس التعبير ، واطلعتني عليها مدرسة شابة . ومن هذه الرسائل ماهو عاطفي رقيق ، ومنها الجاف الذي يشعرك بأن الطفل منفصل عن أمه عاطفيا ، ومنها الفاتر الذي لا يوحي بمعنى معين ، ولا يثير في نفس قارئة احساسا خاصا ..

احكمي بنفسك ..

من رسالة لطفل في التاسعة : « ماما الحبيبة .. كنت تحبينني وانا صغير .. تلعبين معي ، وتحكين لي حكايات مسلية ، وتسمحين لي بأن أنام معك في فراش واحد. أما الآن فانك ترفضين كل طلباتي ، وتقولين انني ولد سخيف .. شقي .. أنا زعلان منك .. » وكتبت ثريا ، في العاشرة : « في كتابي قصة ولد مريض ، تجلس أمه بجواره، وتلعب في شعره بأناملها ، وتقول له وهي تبتسم : »

لما تشرب الدواء الحرارة تنزل ، وتطيب .. ويومها تلبس بدلتك الجديدة ، وأنا البس فستاني الجميل ، ونخرج مع بابا .. نروح حديقة الحيوانات ، ونزور تانت نعيمة .. » وهذا غير صحيح .. هذا كلام كتب حكايات .. فالام الحقيقية لا تقول هذا الكلام .. انها تصيح : « طبعا .. طبعا .. ايه اللي عملتيه في نفسك ده ؟ ... »

ورسالة ثالثة تكتبها بنت في العاشرة : « لما أكبر واتجوز ، مش عاوزة أولاد .. الاولاد متاعب وهموم .. سمعتك تقولين هذا الكلام لتانت ثريا .. قلت لها « يا بختك .. بلا اولاد بلا هم .. يا شيخة انفسحي وهيصي .. عيشي لنفسك ولمزاجك .. » أنا هم ؟ .. طيب ليه اخلف بأه ؟ ..»

ولا شك عندي أن أمهات هؤلاء الاطفال، لسن اقل من غيرهن طيبة ولا حبا لاولادهن. كل ما في الامر أنهن متعبات .. مجهدات .. عصبيات . ومأساة كل ام ان ليس من حقها ان تشعر بالتعب والاجهاد ، وليس لها أن تفقد السيطرة على اعصابها ولسانها .. وخاصة في وجود الصغار الاعزاء . ان عليها أن تتحكم دائما في اعصابها ، وتحسب لكل كلمة تجري على اللسان حسابها، والا أثارت في نفس الصغير العزيز القلق والهواجس . وعرضته للضيق والشقاء .

ان الطفل أذكى مما نتصور ، وأكثر حساسية مما نظن .. ومن حقه علينا الا نعرضه للالم والبؤس .. مهما تكلفنا في هذا السبيل من مشقة وعناء .

أليس كذلك ؟

# البيت الكبير

القضية هذه المرة من سوهاج !

القاعة ضيقة صغيرة . أصحاب القضايا يلتصق بعضهم ببعض فوق المقاعد الطويلة . في أقصى اليمين طرقة صغيرة بين المقاعد والجدار ، وقد امتلأت بالسيدات والرجال في طابور غير منتظم . أوله عند المنصة وآخره عند باب القاعة !

القضية التى نودى عليها ، الزوج فيها محام شاب من أبناء الصعيد ، زوجته من بنات الأسر المعروفة فى الاقليم . وتقدمت الزوجة فى ملابس افرنجية ، ولكنها شتوية رغم ان الجو كان حارا . فقد كانت ترتدى فوق الفستان الأسود السادة معطفا أسود ، وتلف وجهها ورأسها بإيشارب أسود خفيف لم ترفعه بإيشارب أسود أمام منصة القاضى . كان من الصعب تحديد عمرها من ملامحها ، وأن كانت لا تزيد على الخامسة والعشرين . قالت وهى تتحدث همسا عند المنصة :

**سيدى القاضى :**

لم يكن زواجنا وليد أية علاقة بيننا ، وحتى ما يربط أسرتينا لم يكن سوى علاقات زراعية ، فأرض أبى فى زمام قريتهم ، يستأجرو والده نصفها . ولم أكن قد رأيته منذ سنوات طويلة ، فقد كنا نلتقى ونحن صغار كما يلتقى أولاد القرى المتقاربة وهم يقطعون طريقا واحدا كل يوم الى مدارسهم .

وبعد أن تمت الاجراءات التقليدية التى تسبق الزواج ، انتقلت ليلة الزفاف الى قريتهم ، ونزلت فى نفس البيت الكبير الذى يعيشون فيه ، ولكنى عشت فى متاعة ، لم أكن أشعر أننى زوجة محام شاب ، كنت أشعر فقط أننى انتقلت لاتحول الى شخص يعمل فى خدمة البيت . وبأوى آخر النهار الى فراش فآخر يستلقى عليه حتى الصباح وينتهى الأمر !

كان زوجى يأتى مرهقا من العمل طول اليوم ، ثم يقود سيارته أكثر من خمسة عشر كيلو مترا لكى يصل الى القرية ، ولا يكاد يخرج من الحمام حتى يسرع الى تناول طعامه ، وأظل ساهرة فى فراشى انتظر أوامره . اغالب النعاس من عملى المرهق فى البيت ، الى جانب المتاعب النفسية المضاعفة التى تسببها لى شقيقته ، فقد كانت عدوانية بطبيعتها . سليطة اللسان تملأ البيت ضجيجا ، وكانت تشعر بأنها لم ترزق الجمال اللائق بفتاة مثلها . وكان ذلك سر عقدتها

وفى أول أمر راحت تتودد الى وتحاول كسب قلبى ، فقد كانت تطمع فى الزواج من أخى

ثم وجدتها تنقلب على فجأة ، لتجعل حياتى جحيما بعد أن أعلن أن شقيقى سيتزوج من أسرة أخرى ، وكتمت كل هذه المتاعب عن زوجى ، فقد كنت أشفق عليه وهو يعود كل يوم مرهقا من عمله .

وعرضت عليه أن نسكن فى المدينة حتى يوفر كل جهوده الضائعة فى الذهاب والاياب ، ولكى نشعر بلذة الكفاح فى بيت صغير لا يضم سوانا . وما كاد زوجى يعرض هذه الفكرة على والده ، حتى قامت القيامة ، وأعلن الأب سخطه على ، مستندا الى أن ابنه لا يمكن أن تراوده مثل هذه الافكار الشيطانية . وصرح الأب بأنه صاحب النقود التى صرفت على تعليمه وعلى تربيته ، ولا يجب أن يترك البيت لانه يملك ابنه كما يملك أرضه التى يزرعها ، وعلى اذا كنت أريد الانفراد بزوجى أن أشتريه !

أن أدفع المبالغ التى أنفقت على تأهيله لمنصبه فى الحياة الاجتماعية !

ولم يستطع المحامى الذى يدافع عن حقوق الناس ، أن يفتح فمه أمام والده بكلمة واحدة يدافع بها عن نفسه !

وبدأت حملة ارهاب ضدى من الفتاة بكل حقدها ، يناصرها والدها ، وتقف الى جانبها والدتها ، وأنا وحيدة الا من زوجى الذى كان يقف على الحياد متجاهلا كل ما يحدث لى ، ويطالبنى بتقدير موقفه الحساس كلما الححت عليه فى أن يتدخل لكى تستقيم الأمور

وتعقدت الأمور وبلغت ذروتها عندما جاء شقيقى يدعونى لكى أحضر عرسه ، وقبل أن يوافق زوجى أو يرفض ، أقسم والده أننى لن أذهب ، ونظرت الى زوجى استنجد به ، فاذا به يغادر المكان دون ما كلمة ، وأحسست بالحرج الذى يعانيه شقيقى فطيبت خاطره ، وانصرف وهو يصر على انه سوف ينقل الى والدى كل ما رآه

وجاء والدى يدعونى بنفسه ، وقابله والد الزوج ، وأصر والدى على أن أذهب معه ، ورد عليه الآخر بأن أقسم بالطلاق أن خروجى من البيت يعتبر طلاقا . واستنجدت بزوجى الذى كان يقف كعادته لا يحرك ساكنا ، وأصر والدى على أن أغادر منزل زوجى بلا رجعة ، وكنت أحمل فى بطنى جنينا فى الشهر السابع ، وأصر كلاهما على وجهة نظره ، وأمام نظرات والدى وصمت زوجى جمعت ملابسى ، وذهبت مع والدى

وكنت أرجو بعد ما حدث أن يستعمل زوجى المحامى الشاب ، حقه كزوج فى أن يأتى وينتزعنى ، لنعيش كبقية الأزواج ، ولكن كل ما استطاع أن يفعله هو أن دفع ضدى دعوى ، يطالبنى فيها بالدخول فى بيت الطاعة ، ورد عليه والدى بدعوى النفقة

هل تتصور يا سيدى القاضى أننى أرسلت اليه من يخبره بأننى وضعت ابنى الأول . وأرجوه أن يحضر لرؤيته . فخشى أن يحضر لرؤية ابنه خوفا من والده !!

أننى أطالبه بالنفقة طول مدة هذه الشهور ؟ وبمصروفات الوضع ، وبنفقة أخرى لابنه الرضيع ، ولا أظن أننى أطالب بأكثر من حقى الذى كفله لى الشرع والقانون

**وتقدم من المنصة المحامى الشاب . كان ربع القامة أبيض ممتلىء العود ، يناهز الثلاثين من عمره ، ولكنه يتحدث فى وقار رجل فى الخمسين ، وقال :**

بقلم

**عبد المنعم الجداوى**

**حول القضية**

- **كان بين النظارة والد الزوج ، وشقيق الزوجة ، أما والدها فلم يحضر ولم تحضر معها سيدة من قريباتها سوى خالتها**
- **ضحكت المحكمة عندما قالت الزوجة أن زوجها المحامى كان يخشى من ضرب والده لدرجة أنه كان يختفى أحيانا داخل الدولاب !**
- **كان المحامى الزوج فى حالة نفسية سيئة وهو يدافع عن نفسه كزوج ، وسقط البوسيه من يده عندما بدأ دفاعه**
- **ركب الجميع سيارة الزوج بعد أن خرجوا من المحكمة فى طريقهم الى قريتهم ، ماعدا والد الزوج الذى أصر على أن يركب سيارة أجرة**

**ولم يستطع المحامى الذى يدافع عن حقوق الناس ، أن يفتح فمه بكلمة أمام والده ليدافع عن نفسه ..**

**« الزوجة »**

**وهل كان يجب على أن أورق وجه والدى الذى كافح ليعلمنى من أجل رغباتها فى أن تعيش فى المدينة ..**

**« الزوج »**

**سيدى القاضى**

لقد أرادت زوجتى ان تبرئنى من تبعة تصرفات والدى ، ولكنها فى الواقع صورتنى فى صورة الانسان السلبى الذى لا يبدى حراكا حتى لو اشتعلت النار فى ملابسه

والغريب فى الامر انها استطاعت ان تقلب الحقائق ، وان تصور للمحكمة انها قاست الوانا من العذاب ، مع انها اذاقت الجميع الوانا من المعاملة المرة ، لا لشىء ، الا لان مساحة الارض التى نملكها ليست بقدر المساحة التى يملكها والدها . بل انها تطاولت ذات مرة على والدى ، وقالت لها « ان هدف اسرتنا من المصاهرة لم يكن سوى الاستيلاء على الجزء الذى سترثه من والدها » ومع ذلك ، فماذا كانت تريد منى ان افعل فى سلسلة المعارك اليومية التى كانت تنشب بينها وبين شقيقتى او والدتى ؟ ان اى كلمة منى فى مثل هذه المواقف لن تزيد النار الا اشتعالا . اما موقفى من والدى ، فان الطريقة التى نشأنا عليها فى الصعيد لا تبيح لنا ان نرفع صوتنا فى وجوه الاباء حتى لو كان هؤلاء الاباء على خطأ

وزوجتى ليست غريبة عن هذه البيئة وتلك التقاليد ، فهى تعرفها جيدا . بل هى ايضا خضعت لها عندما جاء والدها يدعوها الى عرس شقيقها ، وادرك ان خروجها معناه الا تعود الى بيت زوجيتها ، ورغم ذلك فقد خرجت معه دون ان تنتظر كلمة منى مع اننى زوجها ، ولا يملك الولاية عليها غيرى ، فكيف كانت تريدنى ان اثور على والدى ؟ وهل كان يجب ان اكافىء والدى الفلاح البسيط الذى كافح من اجل تعليمى ، بالثورة عليه من اجل رغباتها فى ان تسكن المدينة ، او لكى تقيم فى بيت مستقل ، او تذهب الى عرس شقيقها !!

والذى حدث بعد ذلك ان الزوج أصر على ان تركب زوجته سيارته لتعود الى قريتها ، ولم يسمح لها بان تركب سيارة اجرة ، وركبت معها خالتها . وظل حتى دخلت السيارة القرية دون ان يفتح فمه ، وعند منزل والدها فتح لها الباب وتركها تهبط ، ولم تستطع هى ان تدعوه مرة اخرى لرؤية طفله

ان النعرة التى ركبت والدها وهو يصر على ان يجرها من بيت الزوجية ، لم يكن لها من ردسوى ان اصر على موقفى ، فلا احاول استرجاعها الا اذا عادت هى كما خرجت طائعة مختارة ، ما دمت انا لم ارغمها على مغادرة المنزل ، ولكنى كنت اعقل منها ، واكتفيت بدعوى الطاعة لعلها تعود الى البيت لكى ينشأ الطفل بيننا ، وقد كان هو دون اى سبب آخر شفيعا لى فى ان اطالب بعودتها الى البيت الذى هجرته بحماقة دفعها اليها والدها

واذا كانت قد روت فى قصتها ان والدى هو الذى منعنى من الذهاب اليها لرؤية ابنى ، فاننى اقرر لوجه الحق امام المحكمة ، ان والدى بعد سماعه هذا الخبر طلب منى ان اذهب ، فليس لدينا فى الصعيد احب الى الجد من حفيده ، بل انه ظل مبتهجا طول اليوم الذى وصله فيه هذا الخبر ، ولكنى امام تصرف والدها وحرصا على كرامتى وكرامة والدى التى لم يأبه لها صاحب الارض ، رفضت ان اذهب

وفوجئت بها تطلبنى بنفقة . ولست ادرى على اى اساس تطالب بها ، وهى التى غادرت البيت بطريقة غير كريمة مست كبريائى كزوج فى الصميم . هذه هى الحقيقة التى أردت ايضاحها يا سيدى القاضى ، وانى لواثق بأن عدالتكم ستضع الامور فى نصابها بحكمكم العادل النزيه ..

ورفعت الجلسة للاستراحة ثم عادت لتعلن المحكمة حكمها الذى جاء فى حيثياته :

**وحيث ان المدعية قد اثبتت بالادلة الدخل الشهرى لزوجها ، وهى ادلة لم يطعن فيها الزوج .. وحيث انها واجبة النفقة شرعا للمستندات الصحيحة التى قدمتها ، وبناء على ما اعترف به الزوج من انه لم ينفق عليها منذ التاريخ الذى حددته ، لهذا وللاسباب التى رأتها المحكمة ، والمستندات المودعة بملف الدعوى ، نحكم بنفقة شهرية للمدعية على المدعى عليه وقدرها ... شهريا**

## رسالة روما

# هل يمكن أن تكون الحياة بلا رجل ؟

تقدمها : نائلة كامل

هل يمكن أن نتصور الحياة بدون وجود الاسرة ؟ وهل نقبل التضحية بكل العواطف النبيلة التى تربط بين الاب والام والاطفال ؟ وهل تستغنى الدنيا عن الرجال ؟

اثيرت هذه الاسئلة بمناسبة تصريح ادلى به احد الاطباء ، ويدعى « دكتور دانيلى بتروتشى » وقال : انه استطاع أن يقوم بتجربة لخلق الجنين من بويضة الانثى وحدها .

وقامت قيامة الصحافة الايطالية ، وحدثت ضجة تفوق تلك التى احدثها اكتشاف القنبلة الذرية . وهذا شىء طبيعى ، فان الاكتشاف الجديد ابعد مدى واشد اثرا من كل الاكتشافات السابقة ، فهو أخطر انقلاب فى تاريخ البشرية

ومن اجل ذلك أصبح لايمر يوم دون أن تهاجمه الصحافة ، وتكذبه الهيئات الطبية ، ويطالب الرأى العام بمحاكمته ، فلا أحد يستطيع أن يتصور او يقبل فكرة تحول البويضة الى جنين عن طريق تعريضها لاشعة اكس مدة اربعين اسبوعا كما يقول هذا الطبيب ، ولا أحد يتخيل ان الحياة يمكن ان تستمر دون وجود الرجال أو الاحتياج اليهم .

ولقد بدأت الثورة أولا فى مؤتمر جلاسجو الطبى ، حيث اختار الدكتور بتروتشى أن يزيح الستار عن تجاربه الخطيرة لاول مرة . ورفض رئيس المؤتمر ان يسمح له بالقاء محاضرة عن بحوثه . وبعد أيام عرض الدكتور « بتروتشى » فيلما علميا يضم موضوعات مختلفة . فوقف رئيس المؤتمر عرض عملية تلقيح البويضات عن طريق الاشعة .

### حركة مسرحية

واصبحت ازمة ، وانتهت بأن قرر رئيس المؤتمر عرض هذا الجزء فى جلسة خاصة محدودة العدد . ولكن لم يلبث الدكتور «بتروتشى» أن عاد وقرر سحب الفيلم ، ورفض التصريح بأية معلومات أخرى حول هذا الموضوع .

وقبل أن يبدأ الهجوم عليه فى

ان اطفال اليوم أسعد حظا من ابناء الامس . ان الاختراعات الحديثة ، تجند نفسها من أجل تهيئة حياة طيبة للطفل ، والتغلب على المشاكل التى تواجه الامهات . وهذه بعض الافكار التى ظهرت فى ايطاليا

المرضة : لا مؤاخذة .. يظهر انى غلطت فى الاوضة !!
المريض : بسيطة

د. دانيلي بتروتشي .. هل هو عالم أو نصاب ؟

الصحافة الايطالية ، تولت الصحافة الانجليزية هذه المهمة بمناسبة انعقاد المؤتمر الطبى فى بلادها . وانصب الاتهام على اعتبار أنه نصاب .

وتوالت الادلة .. فى سنة ١٩٦٠ قام بحركة مسرحية ، فقد نقل سيدة مريضة كان ميئوسا من شفائها الى المذبح . وهناك ذبح امامها عجلا ، وانتزع غدته النخامية ونقلها اليها بجراحة أجراها علنا فى المذبح !

وفى أيام الحرب العالمية الثانية هرب من ايطاليا الى امريكا الجنوبية ، ودرس كيفية استخدام الاهالى للسموم فى تلويث السهام ، وعندما عاد الى بلاده ، ادعى أنه صديق شخصى لدكتاتور الارجنتين السابق « بيرون » ، وزعم أنه استطاع ان يؤخر وفاة زوجته « إيفا » ثمانية أشهر بفضل علاجه لها !

كذلك فان نشاطه المتشعب خارج ميدان الطب يجعله موضع شك ، فهو يهتم بشئون الالكترونيات ، والسينما ، والتصوير . ويعمل خبيرا كيميائيا فى احدى شركات الافلام . ويكتب مسرحيات فى نفس الوقت . وقد روى فى احدى هذه المسرحيات قصة طبيب أذاع أنه اكتشف علاجا للسرطان ، وقرر أن يحتفظ لنفسه بالسر وأن يعالج هو المرضى فى مختلف أنحاء العالم . بشرط أن تظل الدول محافظة على السلام . ورغم ذلك تنشب الحرب ، وتتضح الحقيقة .. انه مجرد نصاب لم يكتشف شيئا !

## الادلة العملية

ولكن اذا تركنا كل هذه الاعتبارات جانبا ، ونظرنا الى المسألة من الناحية العلمية ، فاننا نجد أن خطورة هذه المزاعم فى عدم وجود دليل حاسم على استحالتها.

فالمعروف علميا أن بويضة الانثى تنشط بعد التحامها بالحيوان المنوى للذكر ، فتتجه الى التكاثر والنمو . ولكن ليس هناك مايدل على أن هذا الالتحام ، هو السبيل الوحيد لتنشيطها ، بدليل أن خلايا السرطان مثلا ، تنشط وتتكاثر دون سبب معروف ، كما أن بعض المواد المشعة تؤدى الى تنشيط الخلايا التى تتعرض لها . فما الذى يمنع بويضة الانثى من أن تنمو وتتكاثر عن طريق الاشعة وحدها ؟

من الناحية النظرية لا يوجد أى مانع . ولكن الاعتراض ينصب على الادعاء بأن البويضة التى تنشطها الاشعة سوف تصبح جنينا . ذلك أن نمو البويضة وحدها ، لن يكون الا نموا فوضويا ، مثلما يحدث فى الاورام السرطانية ، فلا يمكن أن يصبح مخلوقا مكتملا ، وقد اعترف الدكتور « بتروتشى » نفسه بأنه قتل الجنين المزعوم ، لانه لا يضمن صورته النهائية !

المهم . لقد استطاع هذا الطبيب أن يثير من حوله ضجة ، وأن يخلق ذعرا فى الرأى العام ، فان معنى هذا الادعاء هو أن تفقد الحياة أجمل مافيها .. الاسرة . وأن يصبح الاطفال الذين يضفون على البيت جو البهجة والسعادة ، ويقربون مابين قلوب الاباء ، مجرد انتاج يتم فى المعمل !

وهذه المعانى تتردد على الالسن وعلى صفحات الجرائد ، ولكن الدكتور « بتروتشى » لا يهتم بها ، ويقول معلقا : لماذا لا يفهم الناس أننى طبيب وعالم ، ولست « جينا لولو بريجيدا » ! ! ؟

● جهاز صغير من الكاوتشوك يقوم بتنظيف أنف الطفل من الداخل. تتم العملية بسهولة عن طريق الشفط.

● جهاز لتدفئة اللبن فى لحظات . وهو عبارة عن كيس من الصوف به توصيلة كهربائية تعمل على تدفئة اللبن داخل الزجاجة

● كرسى مصنوع من الجلد الخفيف ، وبه حزام يوضع حول وسط الطفل ، وآخر بين ساقيه حتى لا يسقط. تستطيع الام وضعه فيه وحمله أثناء المشاوير

# شخصيتك من أحلامك

**الجلوس في احدى لجان الامتحان**

تحسين دائما بانك متعبة وبان لديك أعمالا هامة لاتدمين انجازها ، والا ترتب على ذلك ضرر بالغ . تخشين دائما من المستقبل وماقد يحدث فيه من تطورات تؤثر عليـــــك

**الاستمتاع بمياه البحر**

تحبين الراحة وعدم ارهاق نفسك ، حتى لاتصبح صحتك او سوء . تبحثين دائمـــا عن الاستقرار والهدوء في الحياة العاطفية وفي الزواج وفي العمل. تميلين الى القراءة والمعرفة .

**خلع الضرس :**

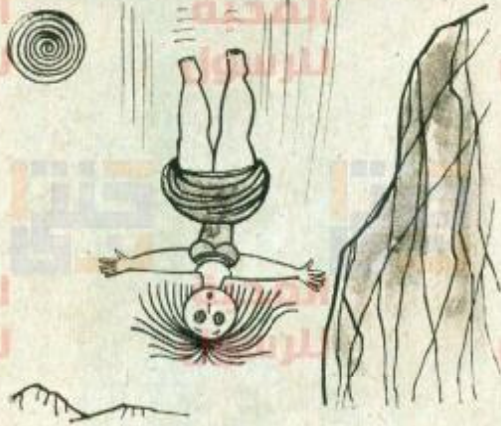
أفكارك تميل الى التشاؤم في بعض الاحيان ، وعلاقاتك بالاخرين ليست مغلفة دائما بالود والوئام . لاتنقص شعور من تحبين ، وتنسيين فهـــم تصرفاته في كثير من الحالات

**النزول من على سلم بخفة**

ثابتة الى حد كبير ، وواثقة بنفسك وبقدراتك الى أبعد الحدود . واقعية وتبحثين عن الاستقرار والهدوء ، ولكنك تطمحين الى تحقيق مستوى اعلى تعيشين في ظله . زوجة ناجحة

هذه وسيلة جديدة للتعرف على شخصيتك، انها تتلخص فى الحلم الذى تتكرر رؤيتك له فى منامك .. فاى هذه الاحلام ترين ؟ ..

التحليق فى الفضاء

معتزة بنفسك وبشخصيتك، تحبين عملك الى أبعد الحدود، وتقدسين الحياة الزوجية، تميلين الى التجديد والابتكار، وترغبين فى تحقيق مستوى اجتماعى ومادى افضل لك ولاسرتك

السقوط من مكان مرتفع

قلقة الى حد كبير وتجهدين نفسك فى أعمالك بشكل يؤثر على صحتك، تعملين حسابا لكل صغيرة وكبيرة وتقترين على نفسك، لدرجة يصفك البعض معها بالبخل

عدم اللحاق بأحد القطارات

تبذلين كل ما فى وسعك لتحقيق كل رغباتك ورغبات أفراد الاسرة . اهتماماتك الفكرية والعقلية لاحدود لها وطموحك لايعرف الخمول لكنك تخشين عدم النجاح والتوفيق

التنزه بالملابس الداخلية

منطوية على نفسك تكتمين كل اسرارك وهمومك فى داخلك، لا تبوحين بها لاحد . يصفك بعض الناس بالكبرياء وبعضهم الاخر بذلك [illegible]، لاتحبين المزاح وتميلين للتحفظ.

## مع نادية الخادم

# الحمل فترة اختبار...

**• الرجل لاتتحرك فيه عاطفة الابوة الا بعد ان يصبح المولود حقيقة بين يديه ..**

منذ تزوجت وفي ذهني فكرة معينة، وهي أن المرأة مسئولة عن سعادة بيتها الى حد بعيد • والاعصاب الهادئة ، والابتسامة الحلوة ، والكلمة الطيبة هي السبيل الى تحقيق السعادة المنشودة • ولقد سلكت هذا السبيل دوما ، ولكن حدث في فترة من الفترات ، أن وجدت نفسي في حالة عصبية دائمة • وخفت أن يؤثر ذلك على سعادة بيتي • فقررت الذهاب الى الطبيب • وكان هذا أسعد يوم في حياتي ، فقد أنبأني بأني حامل •

واذا كان انتظار الحادث السعيد يمثل في حياة الزوجة نقطة تحول هامة • فانه من ناحية أخرى يؤثر على أعصاب الحامل • فهي تعيش فترة غير عادية من الناحية الطبية نظرا لوجود من الالم • وهي اذا تحدثت مع زوجها عن آلامها ، فسوف تجذب عواطفه اليها • ولكن اذا تكررت الشكوى • فان الزوج لا يلبث أن يفقد اهتمامه ويصاب بالفتور • وهو معذور في ذلك ، لانه من ناحية لا يمكن أن يدرك أحاسيس زوجته،ولانه من ناحية أخرى لايريد أن تتكرر متاعبه خارج البيت بالشكوى الدائمة على لسان زوجته • فاذا تجمعت في ذهنه هذه المعاني ، فانه يشعر بأن عواطفه قد ذبلت •

وحتى لا يشعر الزوج بذلك ، فان المطلوب من الحامل أن تحارب هذه الحالة وتقاومها • عليها أن تضغط آلامها امام زوجها وأن تبدو أمامه سعيدة مشرقة ، وأن تنتهز فرصة غيابه عن البيت لتحصل على راحتها • فاذا عاد ، كانت حيويتها قد تجددت ، وكانت قادرة على

**• متاعب الزوجة يمكن ان تعبر عنها لزوجها بحديث الامل المشرق الحلو ..**

جسم غريب يولد داخلها • وينعكس أثر ذلك على أعصابها • فتشعر قلقة متوترة •

والسؤال هو : هل تستسلم الزوجة الحامل لهذه الحالة ، وتجعل كل من في البيت يعيشون عن أعصابهم مثلها ؟

انها ان فعلت ذلك ، تكون أشبه بمن تسنح له فرصة لتحقيق مزيد من السعادة ، فتضيع الفرصة ويفقد الارض التي يقف عليها• والسبب في ذلك أن حالة الزوج تختلف عن حالة الزوجة • ففي اللحظة التي تعرف فيها الزوجة انها حامل ، تشعر بكل كيانهـــا وأحلامها في عاطفة الامومة • أما الرجل، فان عاطفة الابوة لا تتحرك فيه الا بعد أن تضع زوجته ، ويصبح المولود حقيقة بين يديه • ومن هنا يختلف تقدير الموقف•وهذا الاختلاف قد يؤدي الى فتور في العلاقة الزوجيـــة ، وتفكك في أواصرها بصورة قد تمتد زمنا طويلا

### فترة عصبية

ومن هنا يجب أن تعيد الزوجة الحامـــل النظر في موقفها قبل أن تتصرف على هذا النحو أو ذاك ، وهذا يتطلب منها أن تفهم حالتها جيدا • وأن تدرك أنها تعيش فترة عصبية • ولكنها في نفس الوقت سوف تجد الجزاء عن الصبر والاحتمال في أمومتها المجسمة •

وهي تعيش فترة الانتظار في سعادة الامل والترقب • ولكن هذا الانتظار تتخلله فترات

**• الحامل يجب ان تكون اكثر حرصا على مظهرها واناقتها امام زوجها ...**

استقباله بابتسامة حلوة •

ولكن ماذا تفعل اذا طاردتها الالام في أوقات وجوده معها ؟

عليها اذن أن تشركه في الاحساس بآلامها، ولكن بصورة أخرى تقرب ما بينهما وتجعله يعيش في الامل الحلو • أنا مثلا كنت أقول لزوجي : هذه البنت متعبة .. لا تنسى أن تشد أذنيها جزاء ما سببت لي من متاعب •

وهكذا أجعل زوجي يشعر بمتاعبي • ولكن بطريقة لبقة فيها معنى المشاركة • ومن خلال هذا الاسلوب يكون هو أكثر حرصا على راحتي، حفاظا على الامل المشترك •

وهناك فكرة معينة تختمر في أذهان أغلب الزوجات • وهي أن فترة الحمل فترة اختبار لعواطف الزوج • فالزوجة تستطيع أن تتدلل وتطلب كل ما يخطر على بالها • واذا كان زوجها يحبها حقا • فسوف يلبي كل رغباتها•

وهذه فكرة خاطئة ، فالحقيقة أن الحمل فترة اختبار للزوجة • فلو أنها عرفت كيف تحتفظ بحالتها النفسية في درجة الخفة • ولو أنها أدركت أنها تعيش أسعد فترة في عمرها، ولو انها استطاعت أن تحمل زوجها بدرك متاعبها دون أن يترك ذلك الاحساس بصماته السيئة على نفسيته ، فانها تكون بذلك قد اجتازت الاختبار بنجاح ، وتكون قد وفقت في تدعيم حياتها الزوجية • وخلق أواصر مودة ومحبة ورحمة بينها وبين زوجها •

# للزوجة قبل الزوج

ان كل زوجة عاقلة هي التي تنظر الى فترة الحمل على أنها فترة عادية ، وأنها في حالة طبيعية · فمن طبيعة المرأة – بل ومن جوانب تأكيد أنوثتها – أن تحمل وتلد · فلماذا تحاول بعض الزوجات استغلال هذه الفترة في اثارة الاهتمام أو العطف ؟

اذا كان المقصود بذلك أن تفهم زوجها أنها تعيش فترة عسيرة وطويلة · فان الزوج يدرك ذلك من خلال التجارب التي سمع عنها · فاذا فكرت في أن تزيد من احساسه هـــذا ، فهي تتجاوز الحد ، وتخلق من هذا الاحساس عبئا ثقيلا على نفسية الزوج · وتكون النتيجة أن يبتعد عنها قدر الامكان ، وأن يغيب عن البيت أطول فترة ممكنة · وبهذه الطريقة تصـــبح العلاقات الزوجية معلقة على خيط رفيـــع قد ينقطع في أية لحظة ..

وهكذا يبدو واضحا معنى القول بأن الحمل فترة اختبار للزوجة ·· اختبار لها في القدرة على أن تعيش حياة عادية ، وأن تخفي متاعبها والامها عن زوجها قدر الامكان ، وأن تنتهز فرصة غيابه عن البيت لتستريح · فاذا عاد كانت قادرة على أن تستقبله في أحسن صورة ·

واختبار لها في أن تمارس عواطف الامومة بكل نبض فيها ، وأن تجذب زوجها بخيوط رقيقة لكي يعيش معها هذه الفترة ، لا على حساب أعصابه ، وانما بلهفة المنتظر على الامل ·

واختبار لها في مقدرتها على القيام برسالتها الاولى ، وهي رسالة المربية ، والتربية تعتمد أساسا على الصبر والاحتمال والقدرة على اجتياز المواقف الصعبة في غير ما شكوى أو بكاء ·

واختبار لها في أن تخفي كل متاعبها أمام زوجها ، وأن تبدو أمامه في صورة الزوجة التي يهمها في المقام الاول أن تسعد زوجها ، وأن تسعد به ·

فاذا استطاعت الزوجة الحامل أن تجتاز هذه الاختبارات ، فانها تكون قد عقـــدت أواصر حب كبير بينها وبين زوجها لا ينفصم

## مظهرك اولا

ماذا تفعل الحامل وهي ترى أن الحمل قد أفسد رشاقتها ونال من جمالها الى حد ما ؟

هل تستسلم لهذه الظروف ؟ وهل تطلب من زوجها أن يتقبلها على هذا النحو ؟

من الخطأ أن تفكر الحامل على هذا النحو ، فالزوج يحب أن يرى زوجته في أجمل صورة وأكمل مظهر · وهي اذا كانت ترى في الحمل تشويها لمظهرها ، فان المطلوب منها الا تستسلم للمتاعب النفسية · وانما عليها أن تقاوم هذه المتاعب داخليا وخارجيا · وقد سبق أن عرفنا وسائل التغلب على المتاعب الداخلية ·

أما المتاعب الخارجية ، فهي تتطلب عناية فائقة بالمظهر ، بحيث ينظر الزوج الى زوجته ، فيرى فيها أجمل صورة يمكن أن تقع عليهـــا عيناه · وبحيث يدرك أنها قد عوضتـــه عن رشاقتها المفقودة بمظهر أنيق يخفي ما أمكن معالم الحمل ، وينعكس على صورتها أناقة وجمالا

وعلى خلاف ما يحدث من الزوجات عادة ، وهو أن تهتم الزوجة بمظهرها عندما تكون خارجة ، وتهمل هذا المظهر الى حد ما عندما تكون في البيت ، فان الحامل يجب أن تعكس الصورة · وليس معنى ذلك أن تخرج للناس والمجتمع في صورة كئيبة مشوهة ، وتقدم لهم في معالم الحمل اعتذارا رقيقا ، وانما معناه أن تهتم بمظهرها في الحالتين ، وأن تكون أكثر حرصا على هذا المظهر أمام زوجها ، فلا يرى منها الا كل جميل ورائع خلاب

وبمناسبة الحديث عن الرشـــاقة ، فان المفروض الا تترك الحامل نفسها على سجيتها ، وتعتقد أن كل زيادة في وزنها من تأثير الحمل ، فالمفروض أن الزيادة في الوزن تتراوح بين ثمـــانية وعشرة كيلوات ، فاذا زادت على ذلك ، فان هذه الزيادة تكون من نتيجـــة الافراط في تناول الاطعمة المسمنة · وبالتالي فانها بعد الوضع تجد أنها لم تتخلص من كل زيادة في وزنها ، وبذلك تكون في حاجة الى اتباع رجيم حتى تعود الى وزنها الاول ·

وترجع الزيادة في المقام الاول الى اعتقاد بعض الزوجات بأنها في فترة الحمل يجب أن تأكل أكل اثنين ، حقيقة أن في داخلها مخلوق جديد يحتاج الى تغذية ، ولكن ليست كل أنواع الطعام تؤدي هذه المهمة ، وعلى ذلك يجب مراعاة تناول المواد الغذائية التي تفيد الجسم ، والتي يحتاج اليها الجنين في تغذيته ، وفي مقدمة هذه المواد اللبن ·

على أنه اذا لاحظت الحامل أن وزنها قد زاد على الحد المعقول ، فان عليها أن تلغي الملح من الطعام ، وأن تراجع قائمة طعامها حتى لا يزيد وزنها زيادة قد لا تستطيع التخلص منها بعد الوضع ، فتفقد رشاقتها ·

واذا ظلت الزوجة الحامل على وزنها العادي ، ولم تزد أكثر من المعدل المقدر لوزن الجنين ، فانها تظل محتفظة بخفتها وحيويتها ، فتستطيع أن تشارك زوجها في الحياة الاجتماعية ، وأن تشعره بأن الحمل لم يؤثر على سعادته ومشاركته في الحياة ، فهي قادرة على أن تتحرك معه ، وتذهب الى أي مكان ، وأن تشاركه مسراته ·

وبذلك تعيش الحامل هذه الفترة كأسعد ما تكون · وينعكس أثر هذه السعادة على زوجها وعلى حياتها وعلى علاقاتها الزوجية ، فينمو الحب بينهما ويكبر · وتكون الامومة زاوية ارتكاز لحياة سعيدة تقوم على روابط متينة

# هل أنت

بقلم: صالح جودت

كل يوم ... تفتح زوجتي دولاب ملابسها .. وتقف أمامه وهي تمثل الحيرة في ذروتها .. وتقول:

– البس ايه ؟ ... ما عنديش حاجة البسها !

تقولها بنبرة عالية .. وترددها مرتين وثلاثا ، عامدة متعمدة أن تصل كلماتها الى سمعي بوانا الظاهر بأنني اقرأ كتابا او مجلة،او أستمع الى الموسيقى ..

واسترق نظرة عاجلة الى دولاب ملابسها ، فالمح عشرات من الفساتين والتايرات والمعاطف ، تئن وتتوجع من وقع هذه الاكذوبة ...

هذه المأساة تتكرر كل يوم .. في بيتي .. وفي كل بيت .. وبنفس الكلمات !

مسكينة زوجتي .. ومسكينات أنتن جميعا أيتها القارئات العزيزات

ماذا تلبسن ؟ أليس في دواليب ملابسكن شيء تلبسنه .. كل هذه الفساتين والتايرات والمعاطف لبست مرتين أو ثلاثا من قبل ، ورآها جميع صديقاتكن ،وتخرقت بها عيون كل من تختلطن بهم في المجتمع

ان هذه الملابس جميعا تستحق الاعدام ، لانها من الموسم الماضي ، فهي لا تستحق الحياة الى الموسم الجديد ، مادام هناك هذا « الجاموس » الذي يدور في الساقية بلا وعي ، اعني الزوج ، ليستخرج جديدا من الماء – الفلوس – للموسم الجديد

* * *

اسمعن ياصديقاتي هذه القصة ...

انا لا أحرض أصدقائي الرجال على الزواج بالاجنبيات ، لالف سبب وسبب ..

ولكني أحرض صديقاتي من الجنس اللطيف على تقليد الاجنبيات في كثير من محاسنهن ..

كان لي صديق كبير .. اسمه الدكتور احمد زكي ابو شادي ، رحمة الله عليه

وكانت لهذا الصديق زوجة أجنبية ، رحمة الله عليها هي الأخرى

وكان ابو شادي رجلا عجيبا ....

كان طبيبا ، وكان آخر وظائفه وكيل كلية الطب بجامعة الاسكندرية

وكان أديبا وشاعرا ،وكان يصدر مجلتين في هذا المجال ، هما « ابو لولو » و « الامام » ..

وكان نحالا ، ومؤسسا لجمعية النحالة المصرية ، وكانت له مجلة اسمها « مملكة النحل »

وكان مربي دواجن ، ومؤسسا للجمعية المصرية لتربية الدواجن، وكانت له مجلة اسمها «الدواجن»

وكان من هواة الصناعات الزراعية ، وقد انشأ جمعية ومجلة لهذا الغرض .

وكانت حديقته في المطرية معرضا لكل هذا النشاط ، فيها ركن الشاعر ، وفيها أعشاش للنحل والدواجن ومعمل للصناعات الزراعية

وكان له – فوق ذلك كله .. ثلاثة أولاد .. نشأوا على مستوى عال من الثقافة والخلق

وقد كنت على صلة وثيقة بهذه الاسرة ، فأتيح لي أن أعرف كيف تعيش

كان هناك خادم واحد في البيت ، مهمته المساعدة في شئون الحديقة وسكان الحديقة

ولم تكن زوجة « ابو شادي » تسمح له ابدا أن يتجاوز حدود الحديقة ويدخل البيت أو يختلط بالاولاد ، لانها كانت تعتبر أن هذه هي مهمة الزوجة وحدها

كانت تحمل كل عبء البيت ، من مسح وكنس وغسيل ومكوة .. وكانت طاهية ماهرة تجيد جميع أصناف الطعام والحلوى والمربى و الفطائر على مستوى « جروبي » .. الى حد انها لم تتعامل مع جروبي مرة واحدة في حياتها ، رغم كثرة ضيوفها وتعداد موائدها

وكانت تستقبل اولادها بعد عودتهم من المدرسة ، فتعد لهم الشاي ، ثم تستعيد معهم دروسهم بعد الشاي

وكانت تتلقى مجلات مختلفة من جميع أنحاء العالم ، في جميع الفنون التي يحبها زوجها ، من ادب وشعر ونحالة ودواجن وصناعات زراعية .. وتقرأها ، وتقص منها القصاصات التي تهمه، وتضعها له في دوسيه ليقرأه عند عودته من عمله ، وهكذا توفر عليه كثيرا من العناء والوقت

وكانت تكتب له تقاريره وخطاباته على الالة الكاتبة

* * *

ونعود الى حكاية دولاب الملابس ..

لم يكن في دولاب ملابسها اكثر من ثلاثة فساتين .. حاكتها بيدها .

ولكن الفستان الواحد كان يعيش عندها خمس سنوات .. وأحيانا ستا أو سبعا !

ومع هذا .. كان يبدو دائما جديدا ، لانها كانت تعدل «موديل» الفستان نفسه كل سنة ، فتقص منه ، او تضيف اليه ، او تبدأ به على صورة « تايير » ... ثم تنتهي به الى فستان .. فاذا تقادم عليه العهد ، عدلته على صورة جديدة ليصلح لاحدى بناتها !

فماذا عاش قماشه بعد ذلك ؟

سمعت منه مفرشا جميـــلا ، أو ستارة أنيقة

هكذا استطاعت هذه السيدة أن تجعل البيت لزوجها جنة ، قبل أن يذهب الى الجنة

لهذا أطلب منك يا سيدتى أن تقلدى الزوجة الاجنبية

وأنا لا أطالبك بأن تكونى كزوجة «ابو شادى» ، فقد يكون هذا المثل غير عادى . ولكن ... كـونى نصفها .. أو ربعها على الاقل

أن وقت فراغك ليس بالقليل..

ثمانى ساعات للنوم كافيــة جدا .. وبعد هذا تبقى لك من اليوم ست عشرة ســاعة — تستطيعين خـــلالها أن تصنعى المعجزات

مــرة .. وانا اركب احـد الاوتوبيســات فى امريكا ، صعدت الى الاوتوبيس سيدة تحمل بندقية فى يدها

وذعر الركاب ، وخافوا أن تكون امرأة مجنونة من طراز «أوزوالد» قاتل كنيدى

وتأملت السيدة ، فوجدتهـــا لطيفة أنيقة هادئة مبتسمة تنضح من وجهها الطيبة

وبدأت معها حديثا ناعما ..

قلت لها اننى من هواة الصيد بالبندقية ، وسألتها عن طـراز بندقيتها . فأجابت بأنها ليست بندقيتها ، ولا تعـرف طرازها ، ولكنها بندقية صيد ، خاصـة بصديق حميم لزوجها . وقـد سمعت أن هذا الصديق وقـع فى ضائقة مالية حملته على أن يرهن بندقيته

وادركت هى أن زوجها سينزعج عندما يسمع النبأ ، وأنه لن يتردد فى الذهاب الى محل الرهن ليسدد الدين ويرد البندقية الى صديقه، ففعلت ما احست انه سيفعله ، لتوفر عليه بعض الوقت ، وبعض العناء النفسى ، على ان تروى له القصة بعد عـودته من عمله فى المساء ، لتشهد ابتسامة الرضـا على وجهه !

* * *

هذه هى الزوجة الناجحة ..

انها الزوجة التى تستطيـع أن تشم رغبات زوجها ، فتؤديهـــا نيابة عنه

الكاتب الفرنسى الكبير «الفونس دوديه» .. كان يفزع من كـلمة الزواج ، وكان يعتقـد ان الزواج اكبر معطل للكة الخيـــال وعجلة الانتاج

ولكنه عندما التقى بالحسناء «جولى آلار» عدل من رأيه ، فقد وجد المرأة التى ألهبت خياله وضاعفت انتاجه

وكان يحتكم دائما الى ذوقهـا الادبى قبل أن ينشر اى انتاج له ، فكانت تقرأه صـفحة صفحة وتنقده نقدا ذكيا ، وتضيف اليه كثيرا من الافكار المتألقة والرتوش اللامعة

والقصصى الانجليزى المعـروف «انتونى ترولوب» .. يقـول : ان زوجته كانت الانسان الوحيد الذى قرأ كل سطر فى قصصــه قبل نشرها ، واضاف اليه كثيرا من المحسنات

و «هوبر» .. العالم الطبيعى السويسرى الذائع الصيت ، الذى يعتبر حجة دوليـة فى شـئون النحل ، فقد بصره وهو شـاب دون العشرين . فشجعته زوجته على دراسة التـاريخ الطبيعى ، وكانت له لسانا يقرأ الكتب عليه ، وعينا تتأمل فترى الظواهر وترويها له ، وهكذا شقت طريقــه الى الشهرة العالمية بعد يأس !

* * *

سيدتى : لا تقولى انك لا تستطيعين أن تصنعى لزوجك شيئا ، لانك مشغولة بوظيفة أو لانك لست متعلمة ، أو لاى سبب آخر

كل امرأة فى الوجود تستطيع ان تمد يد العون لزوجها بأسـلوب يسعده ، ويقلل من متاعبه

ابدئى بدولاب ملابسك ..

ولا تقولى ابدا : «البس ايه !. مش لاقية حاجة البسها»

انك لست عارية !

# كلمة نقد

تكتبها
إيفون ماضى

حدث هذا فى الاسبوع الماضى ..

كنت مدعوة الى احدى الحفلات ، وكان الجو طبيعيا يتسم بالمرح والبهجة ، ثم فجاة رايت ملامح الغضب تتجمع على وجه احد الازواج ، واشار بيده الى احدى الحاضرات وهو يقول لزوجته : اليست هذه هى حقيبتك ؟

واحمر وجه الزوجة . لم تستطع ان تجيب ، فقد وجدت نفسها امام الحقيقة كاملة ، واصبحت اعجز من ان تنكرها .

والحكاية باختصار : ان هذه الزوجة تعودت الا ترفض طلبا لأى انسان . فان الخجل يمنعها من احراج الغير ورده خائبا . وكل صديقاتها يعرفن عنها ذلك ، ويتندرن به امامها ومن خلف ظهرها وهى تعلق دائما : اعمل ايه اننى لا استطيع ان احرج احدا !

ولكن ليست كل الصديقات على صورة واحدة ، فيهن من تحاول ان تستغل نقاط الضعف فى الاخريات لتحقيق مصالحها الخاصة . وليس اسهل من الخجل وسيلة لذلك ، فانه نقطة ضعف لاتحتاج الى اكثر من جملة رقيقة : الله .. العقد ده جنان .. ممكن استلفه ؟ ..

ولا تملك ان ترفض طلب صديقتها . حقا انها اشترته لترتديه مع الفستان الجديد ، او ان زوجها قدمه لها هدية فى مناسبة ما . ولكنها من ناحية اخرى اعجز من ان «تكسف» صديقتها ، واضعف من ان تعتذر فى لباقة .

وتكون النتيجة ان هذه الصديقة تسطو على اشيائها الجديدة واحدة بعد الاخرى . وترى انها احق بها من صاحبتها . وتصبح هذه الاحقية مثار خلاف بينها وبين زوجها ، بصورة تهدد سعادتها واستقرار حياتها الزوجية ..

مثلا فى هذه الحالة ، فان الزوج يعرف ان زوجته كعادتها قد سلفت الحقيبة لصديقتها . وعندما سالها عن ذلك ، انكرت وادعت انها قد تلفت ، وقد بعثت فى اصلاحها . ولكن هذه الكذبة البيضاء انكشفت على غير ما تتوقع الزوجة . فقد كانت الصديقة مدعوة هى الاخرى . ولم تجد حقيبة افضل من حقيبة صديقتها فى هذه المناسبة ..

وفى رايى ان هذين النموذجين من النساء يعبران عن شخصية غير طبيعية ، ولذلك يجب ان تعيد كل امراة النظر فى موقفها من صديقاتها .

فالمراة التى لاترفض طلبا لصديقة ، لاتقوم بواجب الصداقة كما يخيل اليها . وانما هى تعبر عن شخصية ضعيفة سلبية ..

والمراة التى يروق فى عينيها كل ما فى ايدى الصديقات ، تعبر عن شخصية انانية ومتسلطة ، وهذه وتلك ، نماذج مريضة ، لاتفهم معنى الصداقة ولا تقدر ظروف صديقتها .

ارجو الاتكونى هذه الصديقة السلبية او تلك المتسلطة

العدد الثالث عشر
٢٨ نوفمبر ١٩٦٤

# ست البيت

## عاد اليها زوجها ..

من لها مثل عقلها .. من لها مثل قلبها .. من لها صبرها على التوفيق بين العمل والبيت . من اجتمع لها كل هذا،جديرة،لا بان يحبها زوجها فحسب ، انما بان تقدم كنموذج رائع لكل من تحاول ان تفهم معنى البيت والاسرة والحياة ، لتقتدى بها ..

تحملت وملء روحها ثقة بانها ستنتصر .. ستشد زوجها من كرسيه المعتاد على المقهى الى مكانه فى البيت بين اسرته .

تحملت ان تنفق دخلها كله من عملها على البيت لتسد تقصير الزوج ، حرمت نفسها من اشياء كثيرة رأت ان تستغنى عنها من اجل البيت ومستقبل طفلتها الجميلة .. اكتفت مرة بفستان واحد للشتاء ، وذات صيف اعادت تفصيل فساتينها القديمة

مرضت الطفلة ولم يكن بالبيت ما يكفى ثمن الدواء ، ولم تتكلم ، خلعت « اسورة » من يدها كانت باقية لذكرى الزواج ، ومدتها اليه مع « الروشتة » .. واحس هو ، فى هذه اللحظة ، بصدمة قوية فى كبريائه ورجولته .. ولم يمد يده الى الاسورة وانما اخذ « الروشتة » وانصرف ليقترض ثمن الدواء .

فى هذه الليلة لم يذهب الى المقهى ، ولم يذهب بعدها ابدا .. جلس الى الطفلة ، وادارت هى الراديو وكانت اغنية ذكريات الخطوبة تصدح على النغم .. نظر الى الزوجة وهى تصب ملعقة الدواء فى فم الطفلة الرقيق ، وفى عينيه تلمع قطرات دمع توشك ان تنهمر .. ولم تره القت نفسها بين يديه ، وانشودة الذكريات تملأ السمع والقلب .. ثم غمغم : سامحينى ..

عاد اليها زوجها .. وعادت الى البيت والحياة السعيدة .. بعد الصبر الطويل ..

ست البيت

# القرش الأبيض .. سلاحك فى الحياة

**صحيح ان الانسان يجب ان يتحكم فى الظروف .. ولكن علينا ان نحذر فقد تتحكم فينا الظروف اذا لم نحسن اساليب مواجهتها .. عندئذ تنقلب عزة الانسان مذلة ! . . .**

انت وحدك ياسيدتى اكثر من غيرك فهما وادراكا لاهمية وجود « القرش المدخر » لمواجهة الطوارىء والظروف التى قد تجيء علينا كالقدر المحتوم .. ليس اخطر عليك وعلى الناس كلها من الذين يهزون اكتافهم كانهم لا يعيشون باية مسئولية تجاه احد ، وفى حماقة وسذاجة يقولون : « اصرف ما فى الجيب يأتيك ما فى الغيب » !

ان ظروف الحياة تحتم علينا ان ندخر لها حتى نصبح قادرين على مواجهتها والتغلب عليها ... من يعرف ظروف المرض ومتطلباته؟ ... من يعرف ظروف الحوادث والكوارث التى تقع للفرد ربما وهو سائر فى الطريق الى عمله او بيته ، او ذاهب للترفيه عن نفسه ؟

ظروف اخرى طبيعية .. كسوة الشتاء او الصيف ، او دخول الاولاد المدارس،كلها تقتضى وجود القرش المدخر وياويل الانسان اذا جابهته هذه الظروف وجيبه خال !

ولنترك الظروف الخاصة ...

لنتحدث عن ظروفنا العامة .. ان القروش القليلة التى يدخرها الافراد تؤدى دورا فى غاية الاهمية بالنسبة لمستقبلنا جميعا ... هذه المدخرات الصغيرة والتى تتجمع فى النهاية لتصبح ملايين الجنيهات .. تبنى المصانع وتقيم المؤسسات التى تفتح الباب امام الالاف ليعملوا ويوفروا لانفسهم واسرهم لقمة العيش والحياة الكريمة .

« القرش المدخر » اذن نافع لك ولاسرتك ولوطنك ومواطنيك .. ينفعك فى « الزنقة » ويبنى مجد الوطن .. ويفتح ابواب الرزق لاخوتك وجيرانك .. ويضمن مستقبلا سعيدا لاطفالك ... وكل الاطفال .

اشياء كثيرة تشترينها وتستهلكينها وكان بامكانك الاستغناء عنها .. قروش كثيرة تنفق يوميا انهما لا يفيد وقد تندمين عليها احيانا ... من هذا الباب فقط تستطيعين تأمين نفسك ضد خطر الظروف وتقدمين لبلادك خدمات جليلة .

١٢ فستانا هدية لك .. ١٢ فستانا هدية لك .. اقلبى الصفحة

١٢ فستانا هدية لك .. اقلبى الصفحة

١٢ فستانا هدية لك .. اقلبى الصفحة

من مطبخ
ست البيت

# قطار لأولادك .. بقروش قليلة

بهية أكرم .. ست بيت
شاطرة من القاهرة

## صينية باذنجان بالجبنة

**المقادير** كيلو باذنجان رومى ـ ٣ بيضات ـ ½ كيلو جبن ابيض ـ ملح وفلفل ـ سمن وبقسماط للوجه .

**الطريقة** : يشوح الباذنجان فى السمن بعد تقطيعه شرائح متوسطة السمك . يفرق الجبن بالشوكة وقد يضاف اليه بعض البقدونس او النعناع . يرص الباذنجان فى صينية (نصفه فقط) ثم توضع طبقة الجبن، واخيرا يوضع باقى الباذنجان . يضرب البيض ويتبل ثم يصب على الصينية . يدهن الوجه بالسمن ثم يرش بالبقسماط الناعم . يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

## قرص الشاى

**المقادير** : نصف رطل دقيق . فنجان شاى كبير ٤ ـ ٤ بيضات ـ ربع ملعقة شاى من الملح ـ نصف كيلو لبن ـ ملعقة كبيرة سمن ـ نصف اوقية خميرة بيرة ـ ملعقة شاى من السكر السنترافيش ـ ملعقة زبيب ان وجد .

**الطريقة** : يفرك السمن مع الدقيق بعد اضافة الملح ـ تدعك الخميرة بملعقة سكر سنترفيش حتى تسيل ويضاف اللبن الدافىء تعمل حفرة وسط الدقيق وتصب فيها الخميرة والبيضة المخفوقة وتعجن ثم تلت جيدا . تترك لتخمر ثم يضاف اليها الزبيب . تقطع من ٤ ـ ٨ قطع متساوية حسب الرغبة وتشكل مستديرات وتوضع فى صينية مدهونة وتترك لتخمر مدة ١٠ دقائق . تخبز فى فرن دافىء من ١٠ ـ ١٥ دقيقة . تخبز فى الفرن ويدهن الوجه مباشرة بمحلول سكرى او بالسمن السائح .

# لمعلوماتك

- راعى ان تحتوى قائمة طعامك على كل العناصر الغذائية اللازمة .
- اشترى احتياجات اسرتك فقط فشراء مايزيد على حاجتك مصيره صندوق القمامة .
- التبذير فى الشراء مضيعة للنقود . وتناول أكثر من حاجتك من الطعام يضر بصحتك .
- ان طريقة « تسبيك » الطعام ضارة بالمعدة ، فضلا عن ان عملية التسبيك تفقد الخضر اكثر من ٥٠٪ من الفيتامينات التى تحتويها
- ان الطواجن الفخارية هى انسب الاوانى للطهو لانها تكون عاملا مساعدا على حفظ الفيتامينات
- ان ترك الخضراوات نيئة فترة قبل طبخها يفقدها جزءا كبيرا من الفيتامينات ، ولهذا يجب ان تشترى حاجتك يوما بيوم
- ان الاوانى غير المبيضة تسبب فقدان نسبة كبيرة من القيمة الغذائية لأى طعام ولهذا يفضل استعمال الاوانى الالومنيوم ، فهى ارخص وافضل

## جنون .. اسمه الزحام !!

اسمحى لى ياسيدتى أن أروى لك هذه القصة التى سمعتها من جارة لنا ، ولم أكن أتصور أن هذا يمكن أن يحدث .. لقد ادركت بعد سماعها اننا نحن المستهلكين والمستهلكات نفتعل احيانا كثيرة ازمات لا وجود لها !

جارتنا كانت تمر امام المجمع الاستهلاكى المجاور لنا فشاهدت زحاما لشراء الدقيق ، فاسرعت الى بيتها لتأخذ جوالا وتسرع هى أيضا لشراء دقيق وخشيت أمى أن يكون ذلك حقيقة فاعطتها لتشترى لنا معها وارسلتنى لمساعدتها .. وكم كانت دهشتى عقب هذا الزحام ان اجد عشرات من اكياس الدقيق لم تمس بعد وتنتظر من يشترى !

علام اذن هذا المزحام والشجار ، وبعده لا يزال فائض دقيق لمن يريد .. كم انا مندهشة لما حدث !

**حسنات محمد ـ القاهرة**

**●● فى الحقيقة يا آنستى العزيزة اننا مصابون الان بجشع من نوع جديد .. جشع اسمه الشراء لاى شىء مادام حوله عدد من الناس يطلبونه .. الاصل ان نشترى احتياجاتنا فقط وبذلك نعطى فرصة للاخرين لكى يشتروا هم ايضا حاجاتهم**

**ان حكايات كثيرة مثل حكايتك نشاهدها كل يوم .. ولكن علاج هذه الحالة يتطلب من الذكيات الواعيات امثالك ان يحثوا الناس من الاهل والجيران بعدم تصديق اى كلام يقال ، وان يكتفى الانسان بحاجته فقط**

## هذه الجوائز لك

انا لم ننس وعدنا لك فى الاعداد الاولى من « ست البيت » . لقد وعدنا بان نقدم لك هدية نظير مشاركتك لنا بالراى والفكرة والتجربة ، وان تكون هذه المشاركة مفيدة للقارئات

وقد كان . واستجبت للنداء . وتوالت رسائلك تحمل كل جديد ومفيد وفى نفس الوقت لم نهمل وعدنا لك ولم ننسه . لقد اجتمعنا وفكرنا طويلا فى امر هذه الهدية .. ماذا تكون ؟ واى الاشياء انسب لك ؟

واتفقت كلمتنا آخر الامر على ان افضل هدية هى فستان .. فستان أنيق يبرز جمالك ويمنحك مزيدا من الدفء فى ليالى الشتاء

وبالفعل صممت لك « حواء » ١٢ فستانا . وقررت ان تقدمها لك ابتداء من العدد القادم ، تقديرا منا لمساهمتك معنا فى تحرير « ست البيت »

ابحثى عن اسمك بين الاسماء الفائزة فى العدد القادم .. ومبروك مقدما .

## قائمة الطعام

**السبت**

**الافطار** . قرص شاى ـ جبن أبيض ـ شاى ولبن .
**الغداء** : كبيبة شامى ـ دقية ثنبيط ـ سلطة خضراء ـ برتقال .
**العشاء** : ماتبقى من الغداء ـ عسل وطحينة .

**الأحد**

**الافطار** . بيض مقلى ـ زيتون أسود . مربى برتقال ـ شاى .
**الغداء** : طبق محشوات ـ تورلى ـ لحم بارد حلقات ـ سلطة زبادى ـ خشاف الكمثرى والبرتقال .
**العشاء** : عجة بيض ببالى اللحم البارد ـ حلقات طماطم وخيار ـ حلاوة طحينية .

**الاثنين**

**الافطار** : فطير بالجبنة ـ فول مدمس ـ ينسون .
**الغداء** : كفتة سمك ـ ارز بالصلصة ـ سلطة طحينة ـ جرجير وطماطم ـ جيلى .
**العشاء** : بليلة .

**الثلاثاء**

**الافطار** . بيض بالجبن ـ عسل نحل .
**الغداء** : دقية سبانخ بالصلصة والعصاج ـ سلطة بطاطس وطماطم وجرجير بالزيت والليمون ـ الماسية برتقال .
**العشاء** : بفاشة ـ شاى ولبن .

**الأربعاء**

**الافطار** : عدس بجبة ـ مربة جوافة ـ شاى
**الغداء** : باذنجان بالجبن ـ لوبيا بالصلصة ـ سلطة خس وطماطم ـ بلح سمانى .
**العشاء** : جبن أبيض بالطماطم ـ مهلبية .

**الخميس**

**الافطار** : بليلة باللبن ـ ساندويتش جبن بالزيت والليمون .
**الغداء** : صينية مكرونة بالجلاش ـ جلاش اللحم ـ كوسة بالصلصة ـ سلطة خضر ـ عش العصفور .
**العشاء** : ما تبقى من الغداء ـ ليمون حلو .

**الجمعة**

**الافطار** : طعمية بالبيض ـ زيتون أسود ـ شاى ولبن .
**الغداء** : بفتيك مشوى ـ مسقعة قلقاس ـ ارز بالعصاج ـ سلطة خيار وطماطم ـ ليمون حلو وموز .
**العشاء** : فطائر بالجبن والعجوة ـ عصير طماطم .

مسألة شطارة

# ٦ طرق لتخزين الطماطم

رغم ان رمضان قادم هذا العام فى عز موسم الخضر والطماطم ، الا ان شطارتك هى عمل حساب اى ارتفاع فى الاسعار نتيجة للزيادة الرهيبة فى الاستهلاك .. امامك ست طرق كاملة لتخزين الطماطم على هيئة صلصات ، او عصير ، او شوربة ، او مربى

### طرق عمل الصلصة :

**الطريقة الاولى** : اعصرى الطماطم وصفيها من البذور ثم ضعيها فى كيس موسلين . علقى الكيس لمدة ٢٤ ساعة حتى تتخلص من جميع السوائل ثم اخلطى بالملح الناعم بنسبة عالية ، توضع بعد ذلك فى برطمانات صغيرة وتترك فى مكان بارد .

**الطريقة الثانية** : بعد تصفية العصير يبخر على النار حتى يصبح قوامه سميكا ثم يوضع فيه ملح ناعم بأى نسبة تريدها ست البيت ، ويعبأ بنفس الطريقة السابقة مع وضع قليل من الزيت على سطح البرطمانات

**الطريقة الثالثة** : اذا كان لديك ثلاجة بمكنك خزن كمية كبيرة من عصير الطماطم بعد تبخيرها على النار حتى ينقص حجمها الى النصف ثم توضع فى قوالب بلاستيك وتحفظ فى « فريزر » الثلاجة وبهذه الطريقة يمكن حفظها لثلاثة أشهر كاملة

الطريقة الرابعة : يعد العصير بالطريقة السابقة ثم يضاف اليه الملح بواقع ملعقة صغيرة لكل لتر ، يسخن العصير حتى قرب درجة الغليان ثم يعبأ فى زجاجات معقمة وتقفل

### شوربة ومربى محفوظة

**الشوربة** : وتعد بوضع شرائح الطماطم والبصل على النار لمدة ٣٠ دقيقة .. ثم يسيح الزبد على النار ويوضع معها الدقيق والملح والفلفل والكرفس والسكر ، الى ان تأخذ اللون الكريم . يضاف العصير الساخن المصفى الى الخليط مع استمرار التقليب لمدة عشر دقائق . تعبأ الشوربة وهى ساخنة فى برطمانات معقمة وتقفل باحكام

**المربى** : تختار الثمار الناضجة الملونة السليمة وتوضع فى ماء مغلى بضعة دقائق ثم تغسل وتوضع فى ماء بارد .. تعصر الطماطم وتصفى ويضاف السكر بنسبة نصف كمية العصير . توضع على نار هادئة مع التقليب الهادىء الى ان يتم نضجها ثم يضاف عصير الليمون وتترك لمدة خمس دقائق . ترفع من على النار وتضاف اليها الفانيليا . تترك المربى لتبرد وتعبأ فى برطمانات معقمة وتقفل باحكام وتخزن .

مشاكل المرأة على الشاشة

# فتاة في الصحراء

بقلم: أنور أحمد

**وفي اللحظة التي تسرب فيها اليأس الى قلبها ، تفجر الامل من باطن الارض ، فتعانقت القلوب الشابة في اروع موعد**

هل تستطيع المرأة ان تقوم بكل اعمال الرجل ؟ هل هي بطبيعة تكوينها قادرة على ان تقتحم كل ميدان يعمل فيه الرجل ؟

هكذا كانت تعتقد « الهام » التي كانت تعمل في احدى شركات البترول ، وتشتغل مع زميلتها « سلوى » في معمل الشركة بالقاهرة ، حيث تقومان بتحليل العينات التي ترد من مناطق التنقيب التابعة للشركة على ساحل البحر الاحمر .

وكانت « الهام » تتمنى أن تذهب للعمل بالصحراء ، على شاطيء البحر البعيد ، حيث توجد آبار البترول ، ومناطق البحث والتنقيب ، بدلا من بقائها بين جدران المعمل في القاهرة .

وذهبت « الهام » الى مدير الشركة تطلب اليه أن يوافق على نقلها مع زميلتها « سلوى » الى معمل الشركة الموجود بمنطقة التنقيب ، ولكن المدير رفض طلبها ، وقال لها :

- ان العمل هناك شاق لايقوى عليه الا الرجال

وقالت له في الحاح :

- ثق بانني استطيع ان افعل كل مايفعله الرجل .

- انك واهمة ، فالحياة في الصحراء شاقة متعبة .

- ولماذا لا تعطيني الفرصة ؟

- محال .. فهذا ضد نظام الشركة ، حيث لا يعمل في منطقة الابار سوى الرجال .

- ان وجودنا هناك الى جوار المنطقة التي يجري فيها البحث، سوف يسهل عملية التحليل .

- لقد قررت الشركة تعيين اثنين من المهندسين في المعمل الموجود هناك .

- ولماذا لانذهب نحن ؟

- قلت لك انني لا استطيع مخالفة قوانين الشركة ، فضلا من اقتناعي بأن العمل هناك لا يلائمك .

وانصرفت « الهام » من مكتب المدير وهي تتميز من الغيظ . كانت عنيدة لاتقبل الهزيمة ، تريد ان تثبت أنها ليست أقل احتمالا من الرجل ، وانها تستطيع ان تصل الى شيء كبير لو اتيحت لها فرصة متكافئة .

ثم سنحت لها الفرصة .

لقد عينت الشركة اثنين من المهندسين الشبان ، فلما علما بان مقر عملهما سيكون في منطقة التنقيب بالبحر الاحمر ، قررا الانسحاب من الوظيفة . وقابلتهما « الهام » وكانا يريدان تقديم استقالتهما الى المدير ، ويخجلان من مقابلته ، فأخذت منهما الاستقالة وصرفتهما . وقررت أن تأخذ أجازة من عملها بالقاهرة، وأن تنتحل هي وصاحبتها « سلوى » ، شخصية الشابين، الهاربين من العمل في الصحراء ، وأن تتنكر في زي شباب هي وسلوى ، وأن تذهبا الى البحر الاحمر لتجربا حظهما في فترة الاجازة التي حصلا عليها . وارتدت « الهام » بدلة انيقة ، وكذلك فعلت سلوى ، ووضعت كل منهما شاربا مستعارا ، ثم انطلقتا الى معمل الشركة على ساحل البحر الاحمر .

كان جميع العاملين هناك من الرجال ، وكانوا يقومون بالتنقيب عن البترول ، والحفر بالبريمة في جهات مختلفة ، وفحص عينات التربة ، وتحليلها، لمعرفة ما اذا كانت تحتوي على البترول ..

واستقبلهما المهندس « أحمد» وزميله « فوزي » وتقرر أن يشتركا معهما في المسكن . ولم يشك فيهما أحد من العاملين في المنطقة ، فقد استطاعت «الهام» أن تجيد التنكر وتمثيل دور المهندس الشاب .

ولكن متاعب « الهام » بدأت مع حلول الليل ، فقد تبين أن عليها أن تنام مع « أحمد » في غرفة واحدة ، كما كان على « سلوى » أن تقاسم « فوزي» حجرته ..

واضطرت « الهام » أن تنام بملابسها في تلك الليلة ، وكذلك فعلت زميلتها ، حتى لا يكتشف المستور من امرهما . وفي اليوم التالي نقلت الهام أمتعة «فوزي» الى حجرة زميله « أحمد » ، وصممت على أن تنام مع زميلتها « سلوى »، وكانت « الهام » قد انتحلت شخصية المهندس « مصطفى » ، كما انتحلت « سلوى » شخصية المهندس « حسن » ، وطفقتا تعملان بجد في تحليل العينات ، واستكشاف المنطقة . وقالت سلوى لزميلتها ذات يوم :

- ماذا يحدث لنا لو اكتشفت الشركة الحقيقة ؟

- ستكون نهايتنا في الشركة .

- وما العمل ؟

- الامل الوحيد امامنا هو أن نحقق انتصارا ضخما هنا، يجعل الشركة تنسى المخالفة التي اقدمنا عليها .

- وماذا نصنع ؟

- نكتشف بئرا جديدة غنية بالبترول مثلا !

ومضت « الهام » يراودها هذا الامل العريض، تدرس منطقة البحث، وتحلل عينات التربة ، وتحلم بالانتصار الضخم . ولكن هل استطاعت « الهام » ان تنسى حقا انها امرأة ؟

لقد استطاعت ان تتغلب على ضعفها ، وان تتحمل مشقة السير الطويل في الصحراء ، والعمل الشاق المتواصل ، والحياة الخشنة الخالية من المباهج ، ولكنها لم تستطع ان تسيطر على عواطف قلبها كامرأة .. ذلك ان قلبها قد أخذ يميل الى زميلها «أحمد» ، المهندس الشاب الوسيم الذي شاركها الحجرة أول ليلة، كانت تعجب بجماله ورجولته وحسن اخلاقه ، وتحس وهي الى جواره انها مجرد أنثى وجدت رجلها .

وفي نفس الوقت كانت هناك قصة غرام ثانية تشتعل في قلب « سلوى » ، وكان بطلها المهندس الخفيف الظل «فوزي» الذي كان يحلم بالمرأة ليل نهار .

وبدأت « الهام » بحوثها على بئر للبترول . كانت احدى الشركات الاجنبية قد بدأت حفرها ثم تخلت عنها . ومن الفحص والتحليل، رجحت «الهام» وجود البترول في البئر ، وارسلت تقريرا الى مركز الشركة بالقاهرة ، تطلب الموافقة على استئناف الحفر بالبئر ، واخذت تنتظر وصول رد الشركة على أحر من الجمر ..

وفي خلال فترة الانتظار حصل « أحمد » وزميله « فوزي» على اجازة بضعة أيام ، قررا تمضيتها في السويس . وعرض « أحمد» على المهندس « مصطفى » ان يذهب معهما هو وصاحبه المهندس « حسن » الى السويس ، ولكن « مصطفى » ، أو بالاحرى «الهام» اعتذرت قائلة : انها سوف تذهب لقضاء الاجازة في الغردقة .

وحاول « فوزي » اغراء « حسن » بالذهاب معه قائلا : انهم سوف يقضون وقتا ممتعا في السويس ، حيث يستمتعون بصحبة الحسان في النادي الليلي هناك . ولم يكد يمضي «أحمد » وصاحبه الى السويس، حتى شعرت « الهام » بالغيرة . فلما اقترحت عليها « سلوى » السفر الى السويس ، وافقت

نادية لطفى ورايهات تاجى فى فيلم للرجال فقط

وقررت ان تذهب الى النادى الليلى فى ثيابها النسوية وهيئتها الحقيقية

ودخلت « الهام » وصاحبتها الى النادى فى اكمل زينة ، وفوجىء « أحمد » و « فوزى » بهما فترك كل منهما الفتاة التى كان يراقصها واتجها اليهما كالمسحورين ..

وزعمت « الهام » أنها شقيقة المهندس « مصطفى » الذى يعمل فى شركة البترول ، كما زعمت « سلوى » انها شقيقة المهندس « حسن » ..

وقال « أحمد » مخاطبا الهام :

ـ أن من يراك يعتقد أنك اخت توام لزميلنا المهندس « مصطفى » .. !

وقضى « أحمد » وصاحبه أيام الاجازة مع « الهام » وصاحبتها فى السويس ، يستحمون معا فى البحر ، ويلعبون ويسمرون . واعترف « أحمد » بحبه لالهام ، وعرض عليها الزواج ، وكذلك فعل « فوزى » مع سلوى . وقال « أحمد » لالهام :

ـ سوف أخطبك من أخيك « مصطفى » عندما أعود .

ـ لا تفعل ، فلا يجوز أن يعلم اخى أننى عرفتك » .

وعادت « الهام » مع « سلوى » الى البحر الاحمر ، وارتدت كل منهما ثياب الرجل ، وزعما أنهما عائدان من الغردقة .

ولم يطق « فوزى » الكتمان طويلا ، فاعترف للمهندس المزعوم « حسن » بأنه أحب أخته « سلوى » ويريد الزواج منها ، كما أخبر المهندس « مصطفى » بأن « أحمد » أحب أخته الهام !!

ووجدت « الهام » وهى منتحلة شخصية « مصطفى » . صاحبها « أحمد » يتقدم اليها طالبا منها يد أختها « الهام » ..!

وانتهت اجازة الشهر التى كانت قد منحت لالهام وسلوى ، وكان عليهما العودة الى عملهما بالقاهرة . وكانت الشركة قد وافقت على الحفر فى البئر التى اقترحتها « الهام » ، وبدأ الحفر فعلا ، ومضت ايام دون أن يتدفق البترول ..

كان أملها ومصيرها هى وزميلتها معلقا بنجاح البئر الجديدة ، فلو تدفق منها البترول فان الشركة سوف تغفر لهما المخالفة التى ارتكباها ، والحماقة التى أقدما عليها .. وفى خلال ذلك كان « أحمد » قد بدأ يشك فى حقيقة شخصية المهندس « مصطفى » ، واخذ يراقبه عن كثب ، فلم يلبث أن كشف الحقيقة كلها ..

ففى أحد الايام تسللت « الهام » مع « سلوى » الى مكان بعيد منعزل من البحر ، وخلعتا ملابسهما وأخذتا تسبحان . وكان « أحمد » قد تبعهما ، فعرف فيهما الفتاتين اللتين قابلهما فى السويس ، واحبهما هو وزميله . وعاد مسرعا الى حجرتهما ، وفتشها فوجد الملابس النسائية التى كانت ترتديها كل منهما .

وفوجئت « الهام » بالمهندس « أحمد » يواجهها بالحقيقة التى اكتشفها ، وينزع من وجهها الشارب المستعار ، ويسألها عن سر الموضوع . واعترفت له « الهام » بالحقيقة كلها ، فقال لها :

ـ هل كان الامر كله نوعا من التمثيل ؟

ـ نعم .

ـ وما حدث بيننا فى السويس ؟

ـ لم يكن تمثيلا ما حدث هناك ، فقد كنت على حقيقتى .

ـ لقد طلبته منك مرة يد اختك ، والآن اطلبها منك !

ـ يجب اولا أن نتخلص من هذا المأزق ..

ـ صحيح ، فقد تورطت فى التزوير بانتحالك شخصية المهندس « مصطفى » واستعمال أوراقه .

ـ لقد كنت اريد ان احقق هدفا عظيما .

ـ الامل الوحيد أن تنجح بئر البترول فتصفح عنك الشركة .

ومضى « أحمد » يقف الى جوار « الهام » ، وهما يرقبان الحفار الكبير يدور ويخترق باطن الارض ، وقلب كل منهما يفيض بالدعاء أن يتدفق الذهب الاسود المنتظر .

هل تنجح « الهام » وتثبت للشركة أنها تستطيع العمل فى الصحراء ، وأن وجودها هنا قد أثمر وأهدى الى الشركة بئرا جديدة تتدفق بالخير ؟

لقد أثبتت قدرتها على الاحتمال كالرجال ، ولم تتنكر لانوثتها عندما جاء الحب يدق باب قلبها البكر ، فهل تتوج جهودها بالنجاح ؟

وبدا لها فى لحظة ان كل شىء قد انهار .

لقد اكتشفت الشركة فى القاهرة أمر « الهام » وزميلتها ، عندما انتهت اجازتهما ولم تعودا للعمل ، اذ اعترفت زميلة لهما فى المكتب بما حدث . وارسلت الشركة الى مدير منطقتها بالبحر الاحمر تأمره بارسال المهندسين مصطفى وحسن فورا الى القاهرة .. !

وفى اللحظة التى كان مدير المنطقة يحاول فيها تنفيذ أمر الشركة تدفق البترول من البئر .

لقد نجحت « الهام » وحالفها الحظ فى النهاية ، ولسوف تغفر لها الشركة ، وتكافئها ، ويتاح لها أن تتزوج الرجل الذى احبته خلال مغامرتها ..

واثبتت المرأة أنها قادرة على كل شىء !

# أطباق حواء

هـذه الاكلات لا تاخذ من وقتك كثيرا .. ان كل اكلة منها تصبح جاهزة فى نصف ساعة فقط .. قومى باعدادها وقدميها لزوجك واولادك ....

تقدمها: بهية عثمان

## طماطم محشوة

**المقادير :**

٤ من ثمار الطماطم الجامد المستدير ، ملح ، فلفـــل ، وربع ك لحم مصاج ، ملعقة حلو مقدونس مفرى ، نصـــف ك بطاطس مسلوق ، قليل من قطع الخرشوف المسلوق للتجميـــل ويمكن الاستغناء عنه ، ثلاثة أرباع كوب صلصة مايونيز غليظة

**الطريقة :**

- تقطع شريحة من اعـــلى الطماطم ثم تقور وتتبل من الداخل بالملح والفلفل ثم تنكس لتصفية مابها من سائل
- يخلط المصاج بالمقدونس وتحشى به الطماطم
- ترص الطماطم على صينية وترج فى الفرن مدة ١٠-١٥ دقيقة حتى تسخن تماما وتلين نوعا
- ترص فى صحن ويوضـــع حولها البطاطس بالمايونيز وتجمل بقطع من الخرشوف المســلوق اذا استعمل

**البطاطس بالمايونيز**

- يسلق البطـــاطس ويقشر ويبرد ثم يقطع مكعبات
- يخلط بصلصـــة المايونيز ويقلب بخفة ويعاد تتبيله

## جزل السمك

**المقادير :**

٤ جزل من السمك الكبير ، كوب لبن ، ملح ، فلفل ، عصير ليمون ، مقدونس مفرى

**الطريقة :**

◉ تتبل قطع السمك بالملح والفلفل وتوضع فى صحن فرن أو صينية ثم يصب عليها اللبن وتزج فى فرن متوسط الحرارة على الرف العلوى مدة ٢٠ دقيقة أى حتى تنضج

◉ ترفع باحتراس فى صحن التقديم ويتبل السائل الموجود فى الصينية بالملح والفلفل وعصير الليمون والمقدونس حسب المذاق المطلوب « صلصة »

◉ تصب الصلصة على السمك ويقدم

◉ او يقدم فى الصحن الذى طهى فيه ان كان لائقا ويرش السطح بالليمون والمقدونس المفرى

## الجمبرى الصينى

**المقادير :**

ربع كيلو من العصاج ، ملح ، فلفل ، نصف كيلو أرز ، ٣ بيضات كبيرة ، نصف كيلو جمبرى مسلوق ومقشر

**للتقديم :**

صلصة طماطم أو سلطة خضر

**الطريقة :**

◉ يسلق الارز فى ماء مملح ويصفى من ماء السلق ويشطف بالماء الساخن

◉ يوضع العصاج فى اناء كبير نوعا ويخفق البيض ويتبل ويضاف اليه ثم يضاف الارز المسلوق والجمبرى ويقلب الخليط جيدا على نار هادئة مدة خمس دقائق حتى يتماسك البيض ويتجانس الخليط – بعاد تتبيله

◉ يقدم ساخنا مع صلصة الطماطم فى قاربها الخاص أو سلطة الخضر

## التونة بالبطاطس

**المقادير**

نصف كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ، ملح ، فلفل ، عصير ليمون ، ملعقتان كبيرتان من الزيت ، ملعقة شاى مقدونس مفرى ، علبة تونة صغيرة أو التونة المثلجة المطهوة بالزيت والليمون

**للتقديم :**

فصوص أو حلقات من الطماطم الجامد ، أرباع من البيض المسلوق الجامد ويمكن الاستغناء عنه ، أوراق من المقدونس ، حلقات من البصل

**الطريقة :**

◉ يتبل البطاطس المهروس البارد بالملح ، والفلفل وعصير الليمون والزيت ويدعك جيدا

◉ يضاف المقدونس المفرى للبطاطس ويخلط

◉ تصفى التونة من زيت العلبة ثم تقطع قطعا مناسبة وتتبل بعصير الليمون وتغرف فى وسط صحن التقديم

◉ يوضع البطاطس المتبل حول التونة ويجمل الصحن بحلقات او فصوص الطماطم والمقدونس والبيض اذا استعمل

## أرز بالفواكه

**المقادير :**

كيلو لبن حليب ، ٤ ملاعق كبيرة أرز ، كوب ماء ، سكر للتحلية ، فانيليا أو ماء ورد ، ملعقة كبيرة من النشا

**الفواكه الجافة**

١٥٠ جم بلح حلب مفرى ، ملعقتان كبيرتان من قشر البرتقال المسكر المفرى أو الفاكهة المسكرة

**الطريقة :**

◉ يغسل الارز مرارا بالماء البارد ثم يطهى فى الماء على نار هادئة حتى ينضج

◉ يضاف اللبن والسكر الكافى للتحلية ويقلب على النار حتى يغلى تماما

◉ يذاب النشا فى قليل من الماء البارد ويضاف الى الارز باللبن مع التقليب المستمر

◉ يطهى على النار حتى يغلظ قوامه نوعا ويزول طعم النشا النيىء

◉ تضاف الفاكهة المعدة والفانيليا وتقلب ثم يغرف ويقدم ساخنا أو باردا

**اعداد الفاكهة :**

◉ تزال الاعناق والبذور من الزبيب الدربلى ويغسل جيدا ثم يغطى بالماء ويرفع على النار ليغلى ثم يطهى مدة ٧ دقائق يصفى من ماء السلق

◉ تفرى الفاكهة المسكرة رفيعا بعد ازالة طبقة السكر منها

## فاكهة بالنقيطة

**المقادير :**

نصف كيلو من التفاح او الكمثرى او حلقات من البرتقال ، سمن غزير للتحمير

**النقيطة :**

٥ ملاعق كبيرة من الدقيق ، ملعقة شاى مسطحة من بيكنج بودر ، بيضة كبيرة ، نصف كوب لبن ، نصف كوب ماء

**للتقديم :**

سكر ناعم أو سكر وقرفة مسحوقة

**الطريقة :**

◉ يقشر التفاح ويقطع حلقات وتزال الحبوب البذرية

◉ تعد النقيطة فينخل الدقيق والخميرة فى سلطانية وتعمل حفرة فى وسطه ، توضع البيضة فى الحفرة وتقلب ثم يخلط اللبن بالماء ويضاف تدريجا الى خليط الدقيق مع الخفق الجيد حتى تتم العجينة

◉ يقدح السمن الغزير ثم تغمس قطع التفاح فى النقيطة وتوضع فى السمن المقدوح وتطهى حتى تحمر وتهش لترفع على ورقة لامتصاص الزائد من المادة الدهنية لمدة ثلاث ثوان

◉ ترش بالسكر الناعم او السكر المخلوط بالقرفة

# حول العالم مع المرأة

يقدمها : يوسف جبرا

## قالوا

● اذا اردت أن تقولي لزوجك شيئا لا تحبين ان يسمعه أولادك ، فتظاهري بأن هذا الشيء نصائح تريدين توجيهها اليهم .. واطمئني الى انهم لن يسمعوا حرفا مما تقولين !

● بعض السلع اليوم مثل حماتك التي تحتاجين اليها لتساعدك في تربية اطفالك . فلا مفر من أن تقبليها بعيوبها ، لانه ليس امامك حل آخر !

## واجب قومي

« ماريتا ساترى » هي أول سيدة أمريكية تمثل بلادها في الامم المتحدة . وقبل ذلك كانت تشغل وظائف مختلفة في بلدها ، كان آخرها « عضوية الامم المتحدة في مؤتمر حقوق الانسان » .. وكان الرئيس الامريكي الراحل « جون كنيدي » هو الذي عينها في هذا المنصب .

و « ماريتا » تلفت اليها الانظار بأناقتها وجمالها .. وفي الاسبوع الماضي سألتها احدى الصحفيات كيف تحتفظ بأناقتها وجمالها وسط مهامها ومشاغلها العديدة .. اجابت انها تعاني صعوبات كثيرة في هذه الناحية . ان عملها يتطلب اعطاء الآخرين احسن فكرة عن بلدها . لذلك فانها لا تستطيع مثلا أن تنفق ساعة او ساعتين عند الكوافير كما هو شأن السيدات . وفي البيت لا تستطيع أن تفرغ لنفسها ، فهناك باستمرار مهام عاجلة في انتظارها .. انها تعد كل يوم تقريبا خطبة أو تقريرا لتلقيه في احد الاجتماعات ، والى جانب ذلك عليها أن تقرأ عددا من التقارير والكتب ، وترد على عشرات المكالمات والبرقيات والدعوات .

وتضيف ماريتا قائلة : ورغم ذلك فانني أهتم بأناقتي وجمالي ، واضطر في كثير من الاحيان الى الدخول فيما يشبه مسابقة للجمال والاناقة . يحدث هذا عندما أجتمع في احدى المناسبات بممثلات دول آسيا وأفريقيا بثيابهن الزاهية الجميلة .. انهن يلفتن الانظار اليهن بشكل كبير ، وتهتم الصحافة العالمية بهن أكثر من بقية الحاضرات . وانا أتغلب على هذا بشراء أكثر القبعات لفتا للانظار . وأضحى بالمال فأقتني بعض الازياء الباريسية الراقية . لانني أعتبر هذا واجبا قوميا ، وجزءا هاما من صميم عملي ينبغي أن أحقق فيه من النجاح ما أحققه في سائر الاجزاء .

في لندن في الاسبوع الماضي عرضت هذه القبعة .. التي جعلت احد المعلقين يتساءل : اهو حلف بين حواء والحية .. ضد آدم ؟ على أنها لم تكن وحدها المصنوعة من الريش فالريش كان يعلو معظم القبعات المعروضة .. ريش الفراخ !

## سر حيرتها

في احدى مدارس المرحلة الاولى في نيويورك ، طلبت مدرسة الرسم من تلميذاتها وتلاميذها أن يرسم كل منهم شيئا يعبر عما يريد أن يكون عليه في المستقبل . رسم بعض التلاميذ ضباطا ، والبعض الآخر رسم طيارين . ورسمت بعض التلميذات ممرضات وبعضهن الآخر رسمن عارضات أزياء . ولاحظت المدرسة أن الصغيرة « لوسي » لم ترسم شيئا ، فسألتها عن السبب . قالت : أنا لن اشتغل عندما أكبر . سوف أتزوج فقط . فماذا ارسم ؟!

## اخترعوا لك

● هذا الجهاز لازالة الشحم . وهو يعتمد على مجموعة من كرات المطاط الثقيل . ويستعمل مثل الفرشاة ، لكن في اتجاه عضلات الجسم على اختلافها

بيضة طولها متر .. انها تلك التى ترينها على شكل قوس فى الدولاب الزجاجى.. تقليعة امريكية .. يصنعها المصنع من عدد كبير من البيض بحيث يكـــون « الصفار » كله فى الداخل و « البياض » فى الخارج.. وتشترين منها ما تحتاجين اليه.. ربع متر..نصف..الخ

## وصفة !!

كانت الســيدة الفرنسية « جيرمين لاكونت » تشكو من السمنة .. ذهبت الى احد الاطباء .. طلبت منه ان يدلها على طريقـــة ناجحة لنقص الوزن .. اخرج من درج مكتبه كيسا من الارز .. قدمه اليها قائلا : هذا هو علاجك ياسيدتى!.. ارتسمت على وجهها امارات الدهشة، وقالت له : لكن الارز يادكتور يؤدى الى السمنة !.. رد عليها : اعرف ذلك ياسيدتى.. اننى لم اطلب منك أن تأكليه . أريد منك فقط أن تنثرى محتويات هذا الكيس على الارض فى كل يوم ، ثم تلتقطيها بعد ذلك حبة حبة ، وتضعيها ثانية فى الكيس !.. وكان هدف الطبيب من ذلك واضحا .. أن تبـــذل « جيرمين » مجهودا فى هذه العملية ، يــؤدى الى نقص وزنها .. وطبقت « الوصفة » بدقة . ونقص وزنها عشرة كيلوجرامات فى شهر واحد!.. فما رايك فى هذه «الوصفة»؟ لماذا لاتجربينها اذا كنت سمينة ؟ !

## ضحكات

من روما :

**الاولى** : هل صحيح انك ستتزوجين رجلا ارمل ؟

**الثانية** : نعم .. اية غرابة فى ذلك ؟

**الاولى** : كيف تقبلين ان تكونى زوجته الثانية ؟

**الثانية** : أليس هذا افضل من ان اكون زوجته الاولى ؟ !

— لازم زعلته

## قصة السوستة

.. « السوستة » هذه التى توفر علينا متاعب لانهاية لها ، وتتفق تماما مع احتياجات عصر السرعة الذى نعيش فيه .. متى وكيف نشأت فكرتها ؟ .. كان ذلك منذ أكثر من ٧٠ عاما .. اهتدى اليها امريكى يدعى « ويتكومب جودسون » عام ١٨٩١ ، وكان دافعه الى كشفها اشفاقه على المرأة من الاربطة والاشرطة العديدة التى كانت تستخدمها فى «مشداتها» فى ذلك الوقت. ولكن هذا الرجل كان فقيرا . لذلك لم يهتم المولون بفكرته عندما عرضها عليهم . وكان اعتراضهم هو أن شـــكل « السوستة » فى ذلك الوقت لا يعجب الزوجـــات . ولم ييأس « ويتكومب » .. اقنع صديقا له يدعى « ووكر » بالفكرة . وعثر «ووكر» بعد ذلك على مهندس سويسرى استطاع ان يدخل تحسينات كثيرة على « السوستة » . وفى عام ١٩١٧ ظهرت فى السوق لاول مرة . كان ذلك عند ما ادخلها أحد « الترزية » على اكياس النقود التى يبيعها للبحارة . وانتشر استعمالها بعـــد ذلك على السفن . واستغلت فى أغراض مختلفة ، كان من بينها تزويد الاحذية الطويلة الرقبة بها . واخيرا وفى أواسط الثلاثينيات ، ظهرت فى بعض الثياب . ومنذ ذلك الوقت بدأت تنتشر انتشارا هائلا . وقد أدى ذلك الى أن يسمى بعض الناس هذا العصر الذى نعيش فيه بـ « عصر السوستة » !.. وكان اول بيت للازياء اعتمـــد على « السوستة » فى اعداد بعض تصميماته الجديدة هو بيت « شيا باريللى » . فقد صنع ثوبا تمتد « السوستة » بطوله من العنق الى الطرف الاسفل. ولم تعد « السوستة » مجرد اداة تستخدم فى فتح وقفل الثوب.. أصبحت حلية جميلة. وظهرت انواع عريضة منها ، وأخرى ضيقة جدا ، وثالثة ملونة أو ذهبية او فضية . واتخذت أيضا حلقة « السوستة » التى تســاعد على فتحها وقفلها ، اشـــكالا وأحجاما مختلفة . ولم تقتصر على أزياء المرأة . زحـــفت الى ازياء الرجل أيضا .. استخدمت فى فتحات البنطلون ، وفى الجيوب المختلفة ان كنت لا تعلمين ! !.

## ماما و بابا !

براءة الاطفال تسبب لنا فى مواقف كثيرة حرجة فى بعض الاحيان ..

من هـذه المواقف ما روته سيدة انجليزية تدعى « هانى وبلكتر » فى الاسبوع الماضى.. كتبت تقول : خطبت الى أرمل له ابن صغير من زوجته السابقة . افهمه ابوه اننى سأكون له بمثابة الام.. وانه يجب أن يتعود على أن ينادينى « ماما » . وبعدها بأيام كنا نركب احدى سيارات الاوتوبيس أنا وهو وزوجى . ومررنا فى طريقنا بالكنيسة التى وقع عليها اختيارنا لنعقد فيها قراننا . وهنا أشار الصغير الى مبنى الكنيسة ، وهتف بأعلى صوته متحمسا : هذه هى الكنيسة التى سيتزوج فيها بابا وماما !.. وتصورى علامات الدهشة والاستنكار التى ارتسمت على وجوه الركاب عندئذ !

أفخر هدايا
ميكى
عابرة محيطات !
كبيرة . جميلة . ملونة
سهلة التركيب !
احجز نسختك من الآن !
مع عدد ٣ ديسمبر
العدد + السفينة ٥٠ مليما

**برج الحمل**
٢١ مارس - ٢٠ ابريل

مسالة تحتاج الى معاونة شخص مخلص . اقبلى دعوات الاخرين الى السفر فانت فى حاجة الى التغيير .. لا تفقدى أعصابك بسرعة هدية تصلك

**برج الثور**
٢١ ابريل - ٢١ مايو

يقدرك الاخرون لموقفك النبيل منهم . ركود مالى لن يستمر طويلا . صديق لك يساعدك على الوصول الى هدفك . انتعاش فى حياتك العاطفية

**برج الجوزاء**
٢٢ مايو - ٢١ يونيه

تحدث تغييرات مفاجئة فى حياتك العملية . مشكلة كانت تقلقك من مدة تنتهى وفق رغباتك . تتلقين نبأ يسعدك يتعلق بشخص غائب عنك .

**برج السرطان**
٢٢ يونيه - ٢٢ يوليه

تنتهى فترة القلق وتبدئين حياة الاستقرار .. لا تعتمدى على أى صديقة فى تنفيذ أمر هام . تضطرك الظروف للسفر لعمل يتوقف على ذلك .

**برج الاسد**
٢٣ يوليه - ٢٢ اغسطس

لا تتعجلى الامور فكل شىء بأوانه . نشاط غير عادى فى محيط الاسرة وانتعاش فى حياتك الاجتماعية . ازمة طارئة تنتهى فى صالحك ...

**برج العذراء**
٢٣ اغسطس - ٢٢ سبتمبر

ترددك لا يحقق لك ما تريدين . خطوة طيبة تمحو اساءتك لصديقة عزيزة . حاولى تنظيم أحوالك العائلية والمالية وتصرفى بحكمة ولباقة .

**برج الميزان**
٢٣ سبتمبر - ٢٢ اكتوبر

مأزق تتخلصين منه بسرعة وبراعة . حب جديد يملأ قلبك وحياتك . يمكنك تفادى الخلاف بينك وبين قريبة اذا حكمت العقل والمنطق ...

**برج العقرب**
٢٣ اكتوبر - ٢١ نوفمبر

بعض الاضطرابات فى محيط العمل ولكن المسالة تتحول لصالحك . كونى متفائلة فسوف تتحقق كل امانيك . زيارة مفاجئة تبعث السرور الى نفسك

**برج القوس**
٢٢ نوفمبر - ٢١ ديسمبر

عنادك سر الازمات التى تقابلك . حددى هدفك حتى لا يسىء الاخرون فهمك . سيذهب الملل الذى كنت تشعرين به بعد وصول اخبار تفرحك

**برج الجدى**
٢٢ ديسمبر - ٢٠ يناير

شىء ترغبين فى الحصول عليه يتحقق هذا الاسبوع . لا تغامرى بمالك لانك فى حاجة اليه . بعض القلق ينتابك مضايقات فى العمل تختفى سريعا ..

**برج الدلو**
٢١ يناير - ١٨ فبراير

صديقة تقع فى أزمة مالية ، تساعدينها . شخص عنيد يضايقك فتصرفى معه بحكمة . نهاية سعيدة لمسألة كانت تشغل تفكيرك لمدة طويلة

**برج الحوت**
١٩ فبراير - ٢٠ مارس

مشكلة عائلية تواجهك وتتطلب منك الثبات والثقة . واجبك يتطلب تدبير امورك المالية ـ رسالة تسبب بعض المضايقات ولكنها تختفى سريعا

www.gntee.com